





MANUEL D'ASSEMBLAGE /
MANUEL D'UTILISATION

Pour valider la prise en charge de la garantie, conservez votre preuve d'achat originale et enregistrez les informations suivantes :

Numéro de série ___________________________

Date d'achat ____________________

Pour enregistrer la garantie de votre produit, contactez votre distributeur local.

Pour plus de détails sur la garantie du produit, si vous avez des questions ou si vous rencontrez le moindre problème, contactez votre distributeur local Nautilus.Pour trouver votre distributeur local, consultez : **www.nautilusinternational.com**

 Ce logo indique un danger potentiel pouvant engendrer des blessures graves, voire la mort.

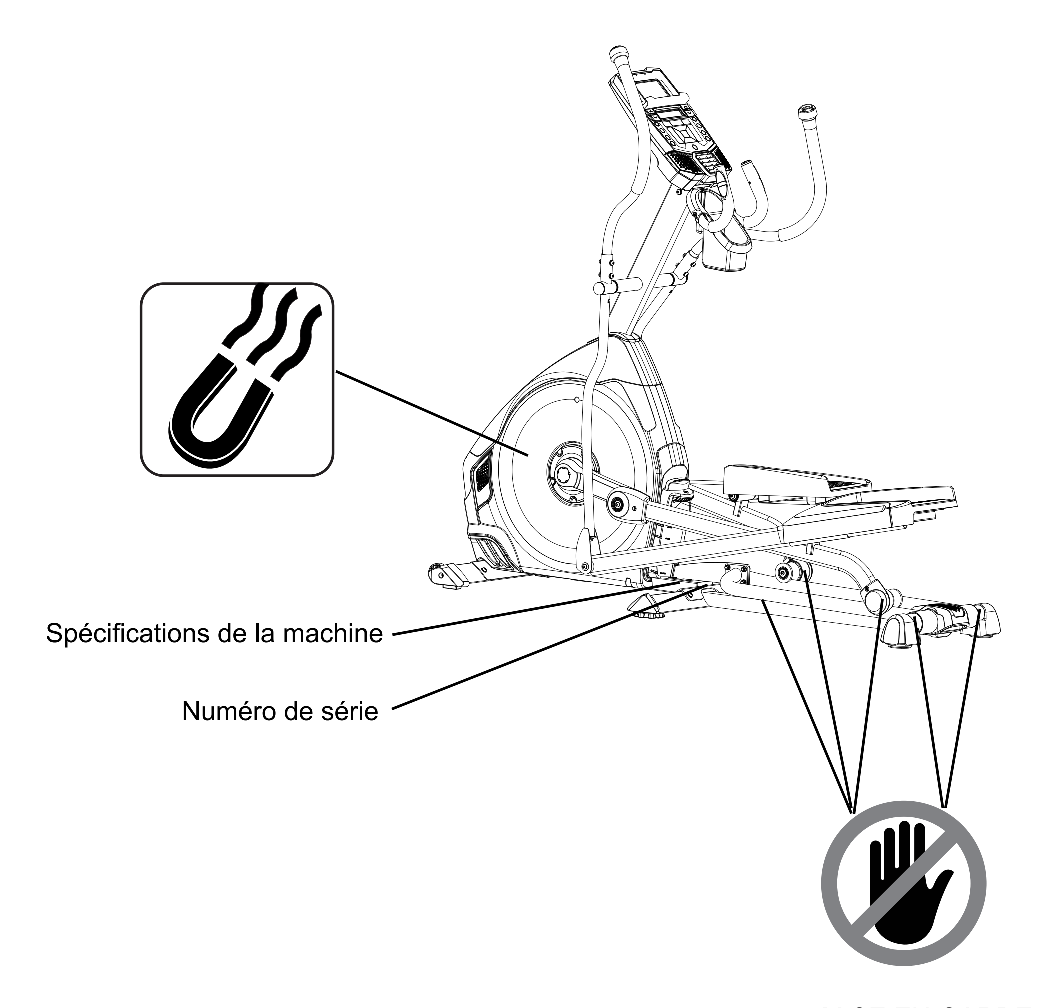
Veuillez suivre les recommandations ci-après :

 Lisez les étiquettes de mise en garde apposées sur la machine.

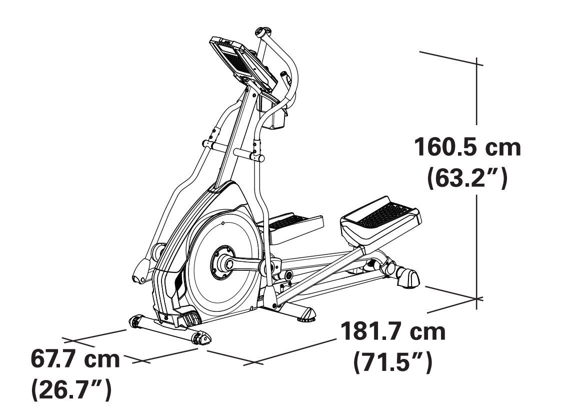
Prenez connaissance des instructions d'assemblage.

- Eloignez les tiers et les enfants de la machine lors de son assemblage.
- Ne connectez pas le bloc d'alimentation à la machine sans y avoir été invité.
- N'assemblez pas la machine à l'extérieur ou dans un environnement humide.
- Effectuez l'assemblage dans un espace de travail approprié, loin du passage des tiers.
- Certains composants sont lourds ou difficiles à manier. Demandez l'aide d'une deuxième personne pour leur assemblage. Ne réalisez pas seul des opérations qui demandent l'intervention de deux personnes.
- Installez cette machine sur une surface plane, horizontale et solide.
- Ne modifiez pas l'assemblage ni les fonctionnalités de la machine. Vous pourriez en effet compromettre la sécurité et annuler ainsi la garantie de votre machine.
- N'utilisez que des pièces de rechange et du matériel Nautilus. La non utilisation de pièces de rechange d'origine peut occasionner des risques pour les utilisateurs, empêcher le fonctionnement correct de la machine ou en annuler la garantie.
- N'utilisez pas la machine avant d'avoir terminé son assemblage et son inspection, afin de garantir des performances correctes et en accord avec le manuel.
- Lisez la totalité du manuel fourni avec la machine avant son utilisation. Conservez ce manuel pour référence future.
- Suivez les instructions de montage dans l'ordre où elles vous sont données. Un montage incorrect peut en effet engendrer des blessures ou un mauvais fonctionnement de la machine.
- Cette machine contient des aimants. Les champs magnétiques peuvent interférer avec l'utilisation normale de certains appareils médicaux à proximité. Il est possible que des utilisateurs se trouvent à proximité des aimants durant l'assemblage, l'entretien et/ou l'utilisation de la machine. Il est impératif de consulter un médecin avant d'utiliser cette machine si vous portez un dispositif médical tel qu'un pacemaker. Référez-vous à la section Etiquettes de mise en garde/Numéro de série afin de déterminer l'emplacement des aimants.

ETIQUETTES DE MISE EN GARDE ET NUMÉRO DE SÉRIE



MISE EN GARDE
• Gardez les mains et les pieds éloignés des parties mobiles.



Poids maximal de l'utilisateur : 136 kg (300 lb)

Surface totale (encombrement) de la machine : 12 301 cm^2

Poids de la machine : 75,9 kg (167,3 lb)

Alimentation :

Tension en fonctionnement : 9 V CD
Courant en fonctionnement : 1,5A
Adaptateur de courant alternatif : 220 V - 240 V CA, 50 Hz

Conforme aux données suivantes :

CE

Conforme aux normes ISO 20957.



Cette machine NE DOIT PAS être mise au rebut avec les déchets ménagers, mais recyclée de la manière appropriée. Pour une mise au rebut appropriée, suivez les méthodes indiquées par les déchetteries.

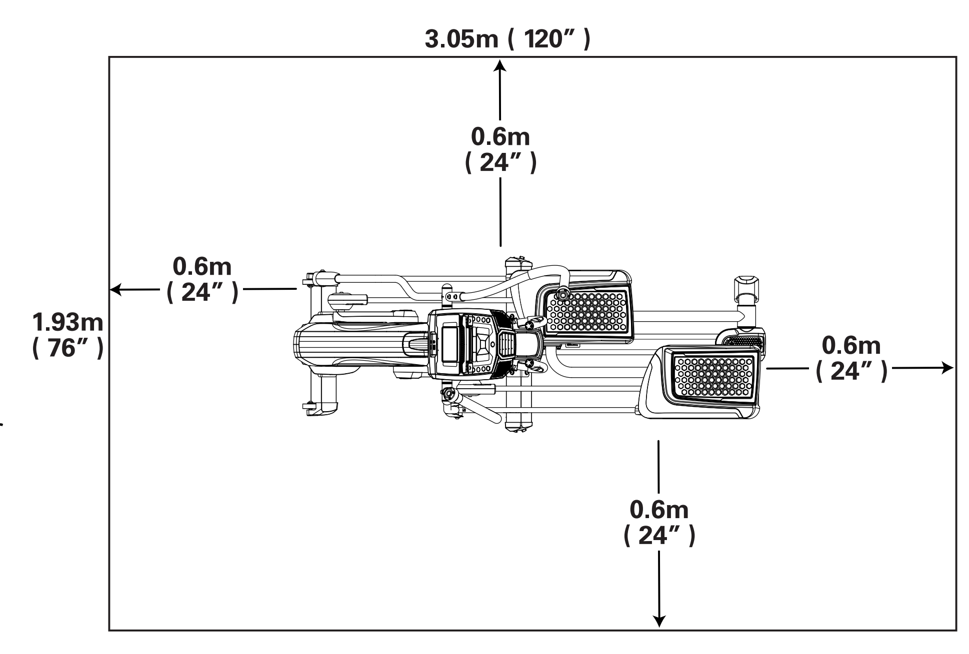
Avant l'assemblage

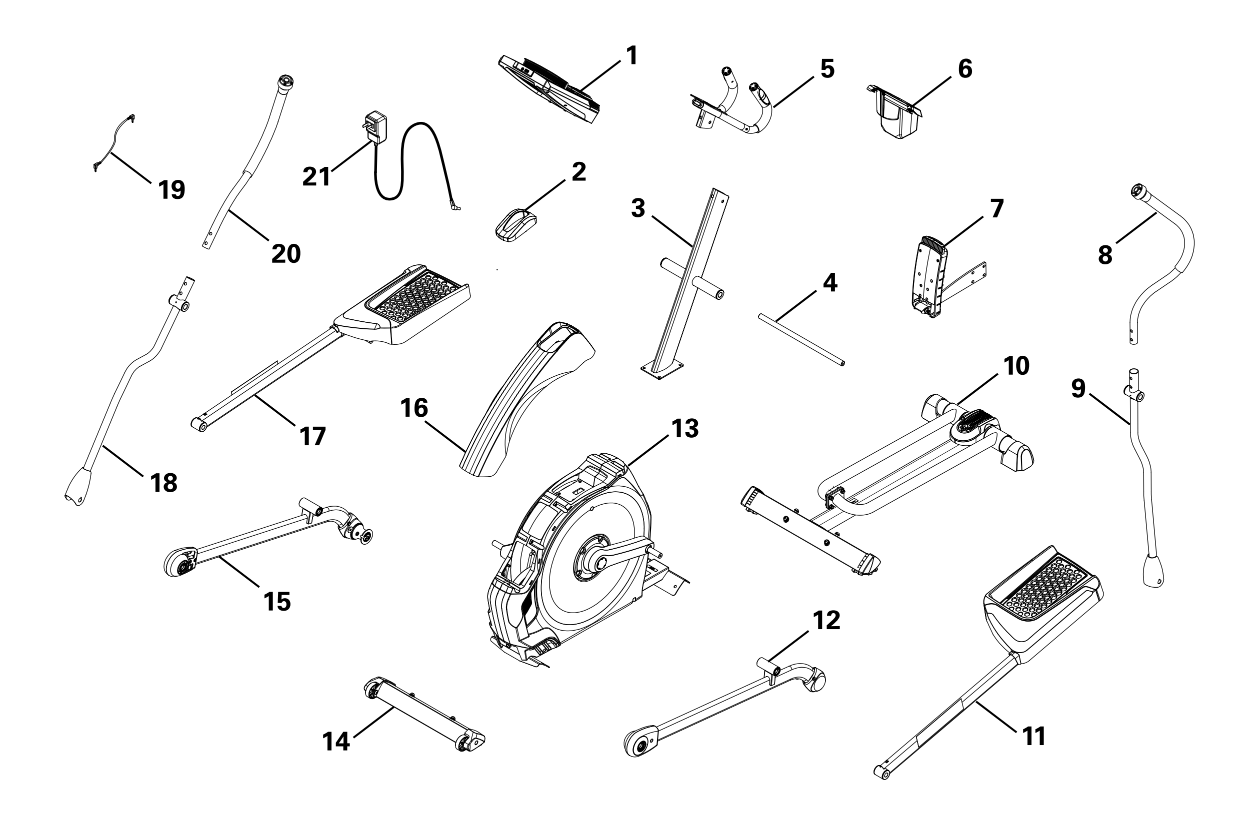
Choisissez l'endroit où vous allez installer et faire fonctionner votre machine. Pour un fonctionnement sûr, il doit s'agir d'une surface plane et solide. Prévoyez une zone d'entraînement d'au moins 193 cm x 305 cm (76” x 120”). Installez la machine sous une hauteur de plafond suffisante, en tenant compte de la hauteur de l'utilisateur et de l'inclinaison maximale de l'elliptique.

Conseils de base pour l'assemblage

Lors de l'assemblage de la machine, veuillez respecter ces consignes élémentaires :

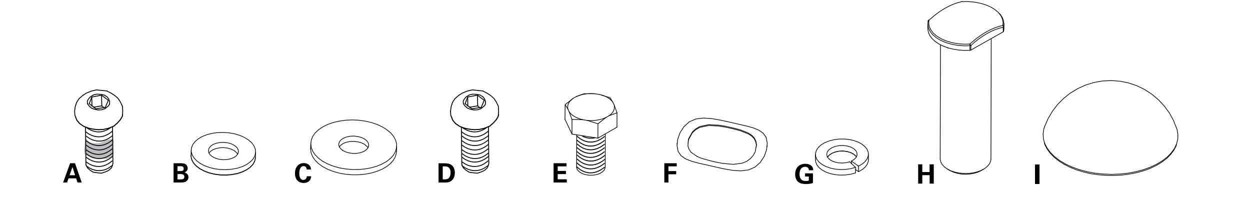
- Avant tout assemblage, prenez connaissance des Précautions de sécurité.
- Rassemblez toutes les pièces nécessaires à chaque étape d'assemblage.
- A l'aide des clés recommandées, tournez les boulons et les écrous vers la droite (sens horaire) pour serrer, et vers la gauche (sens anti-horaire) pour desserrer, sauf indication contraire.
- Pour fixer 2 pièces, soulevez légèrement et visez à travers les trous de boulon afin d'insérer plus facilement le boulon dans les trous.
- L'assemblage peut supposer la participation de 2 personnes.





L'autocollant **R** indique la partie droite de la machine. **L** indique la partie gauche.

Pièce	Qté	Description	Pièce	Qté	Description
1	1	Console	12	1	Tige gauche
2	1	Coiffe du capot	13	1	Châssis
3	1	Tube de la console	14	1	Stabilisateur avant
4	1	Barre du pivot du bras	15	1	Tige droite
5	1	Poignée statique	16	1	Capot supérieur
6	1	Porte-bouteille	17	1	Pédale droite
7	1	Dispositif de manutention	18	1	Bras de poignée inférieur droit
8	1	Bras de poignée supérieur gauche	19	1	Cordon MP3
9	1	Bras de poignée inférieur gauche	20	1	Bras de poignée supérieur droit
10	1	Rail	21	1	Adaptateur AC
11	1	Pédale gauche	22	1	Lubrifiant siliconé, Bouteille (non illustré)



Pièce	Qté	Description	Pièce	Qté	Description
A	6	Vis hexagonale à tête ronde, M8x16 (avec colle Loctite®)	F	6	Rondelle ondulée
B	4	Rondelle plate, M8	G	12	Rondelle de frein, M8
C	8	Rondelle large, M8	H	2	Manchon de pivot
D	4	Vis hexagonale à tête ronde, M8x16	I	2	Capuchon
E	2	Vis hexagonale, M8x20			

Outils

Fourni



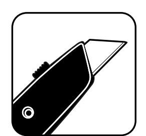
6 mm



#2
13 mm
15 mm
19 mm



Non fourni

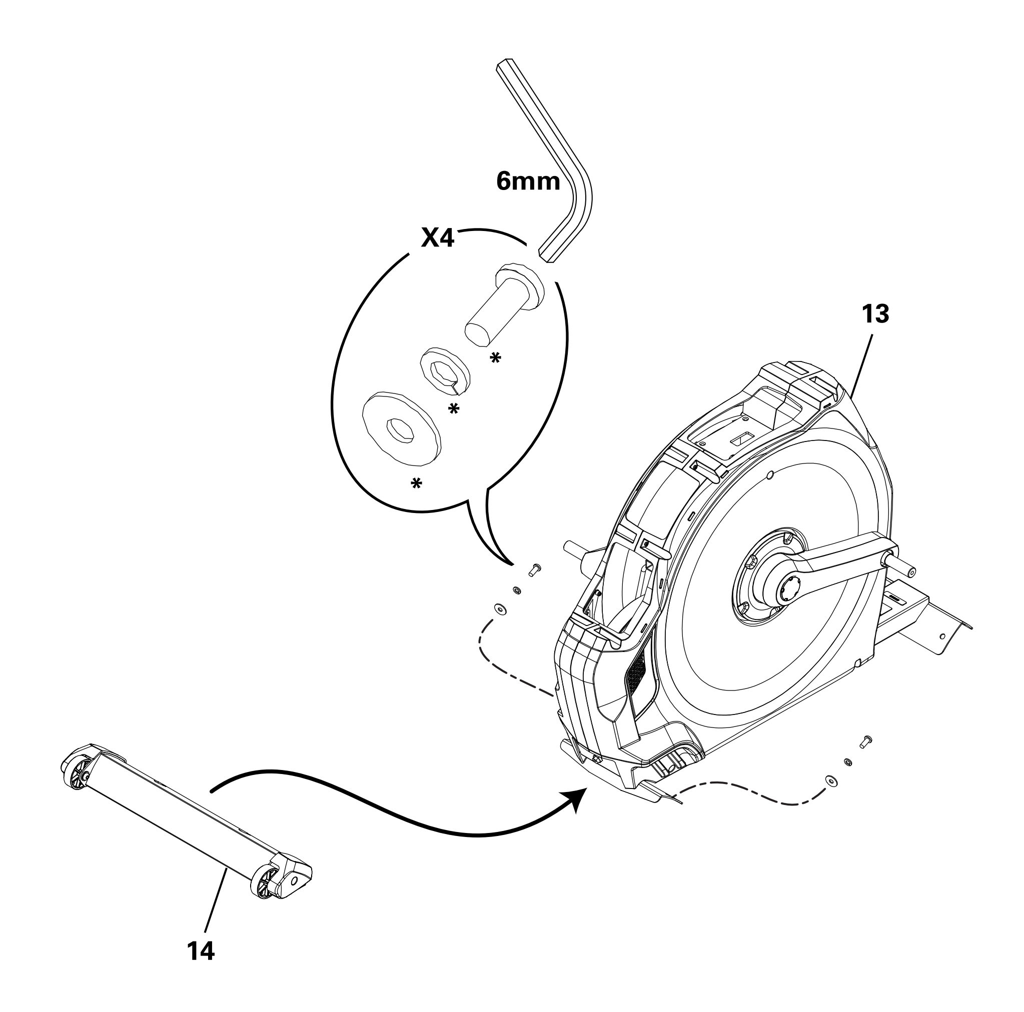


(recommandé)



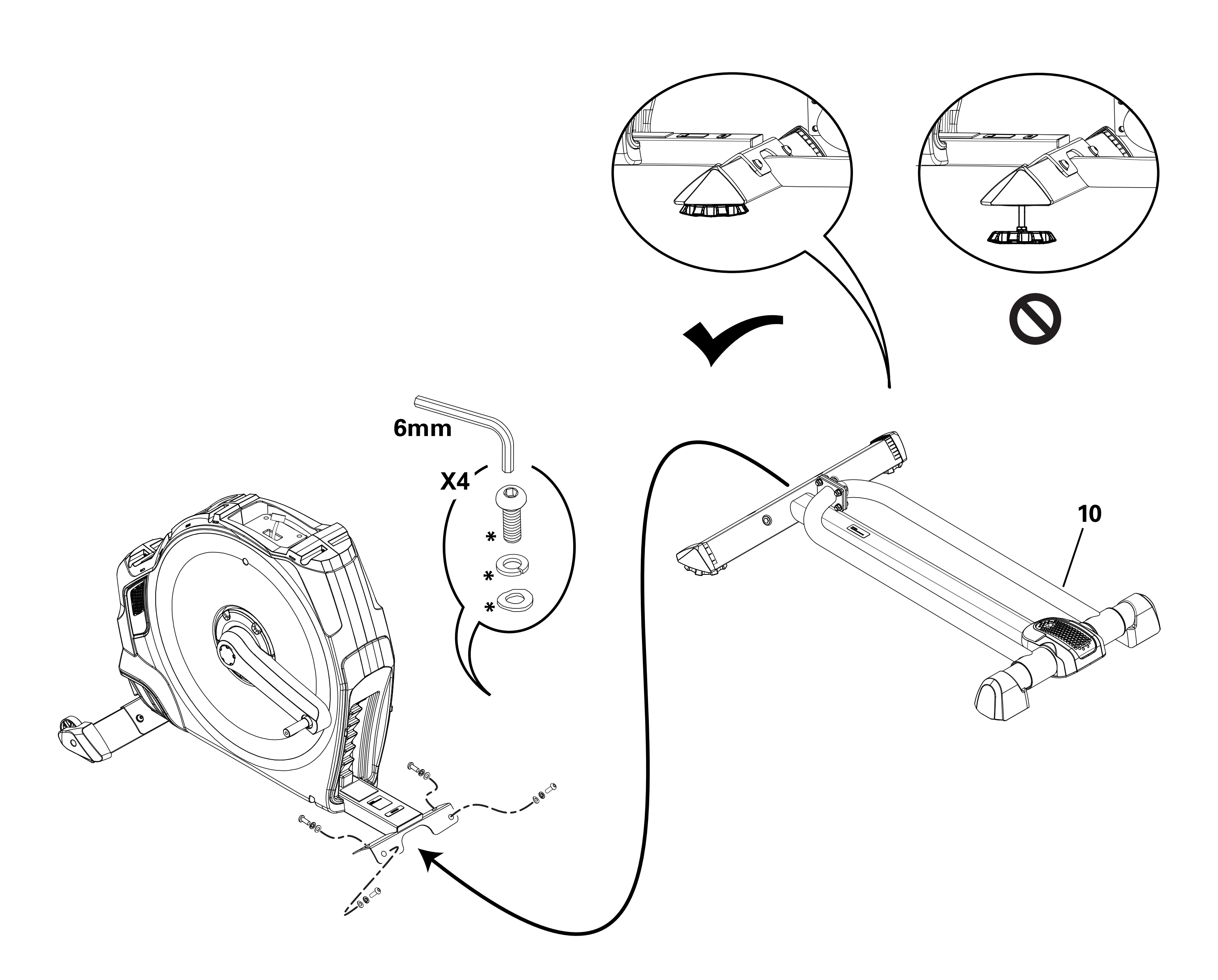
1. Arrimez le stabilisateur avant au châssis

Remarque : la visserie (*) est pré-installée et ne se trouve donc pas dans le kit.



2. Arrimez le rail au châssis

Remarque : Vérifiez que les patins réglables sont complètement enfoncés. La visserie (*) est pré-installée et ne se trouve donc pas dans le kit.

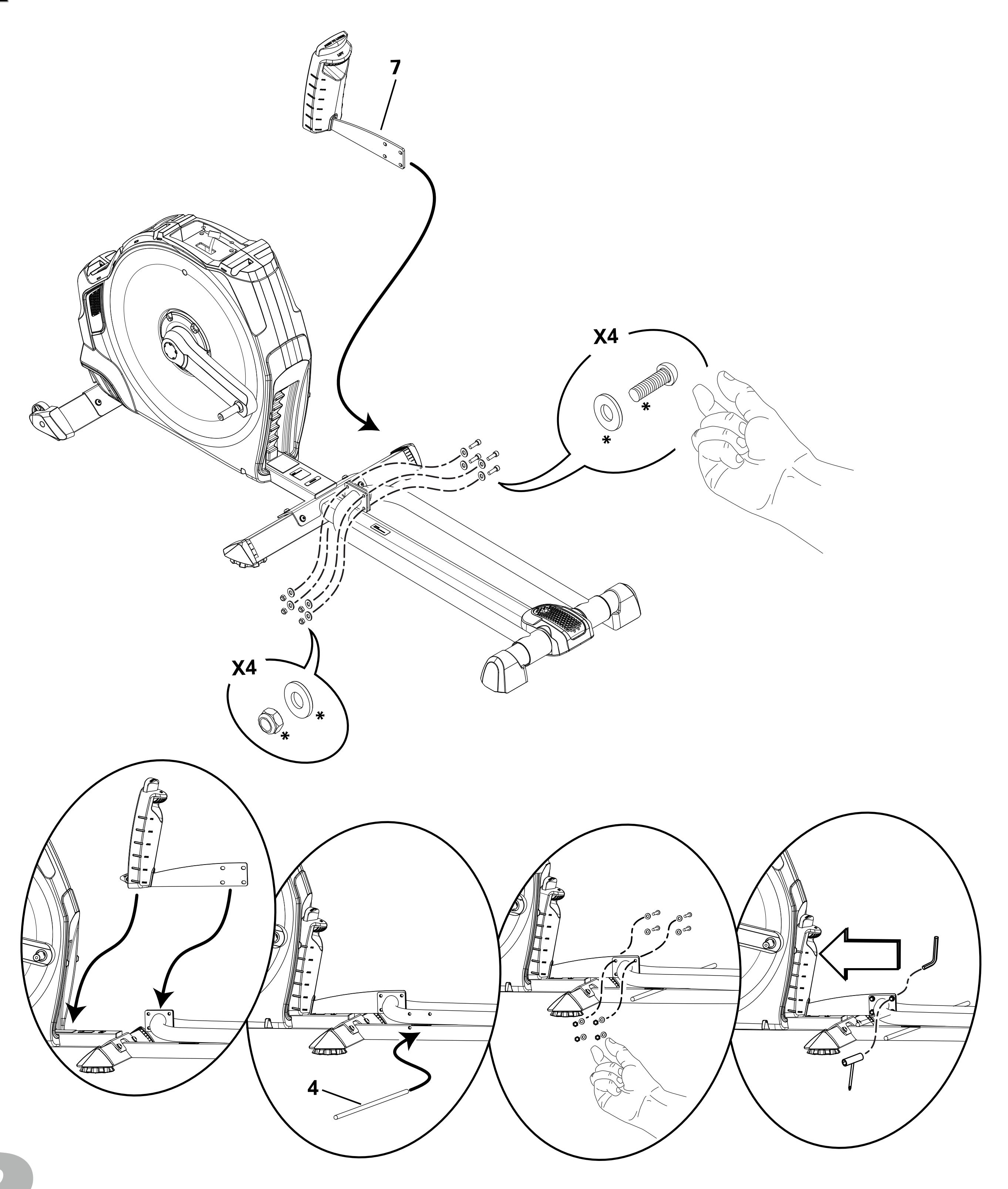


3. Arrimez le dispositif de manutention à l'aide de la barre de pivot

Remarque : la visserie (*) est pré-installée et ne se trouve donc pas dans le kit.

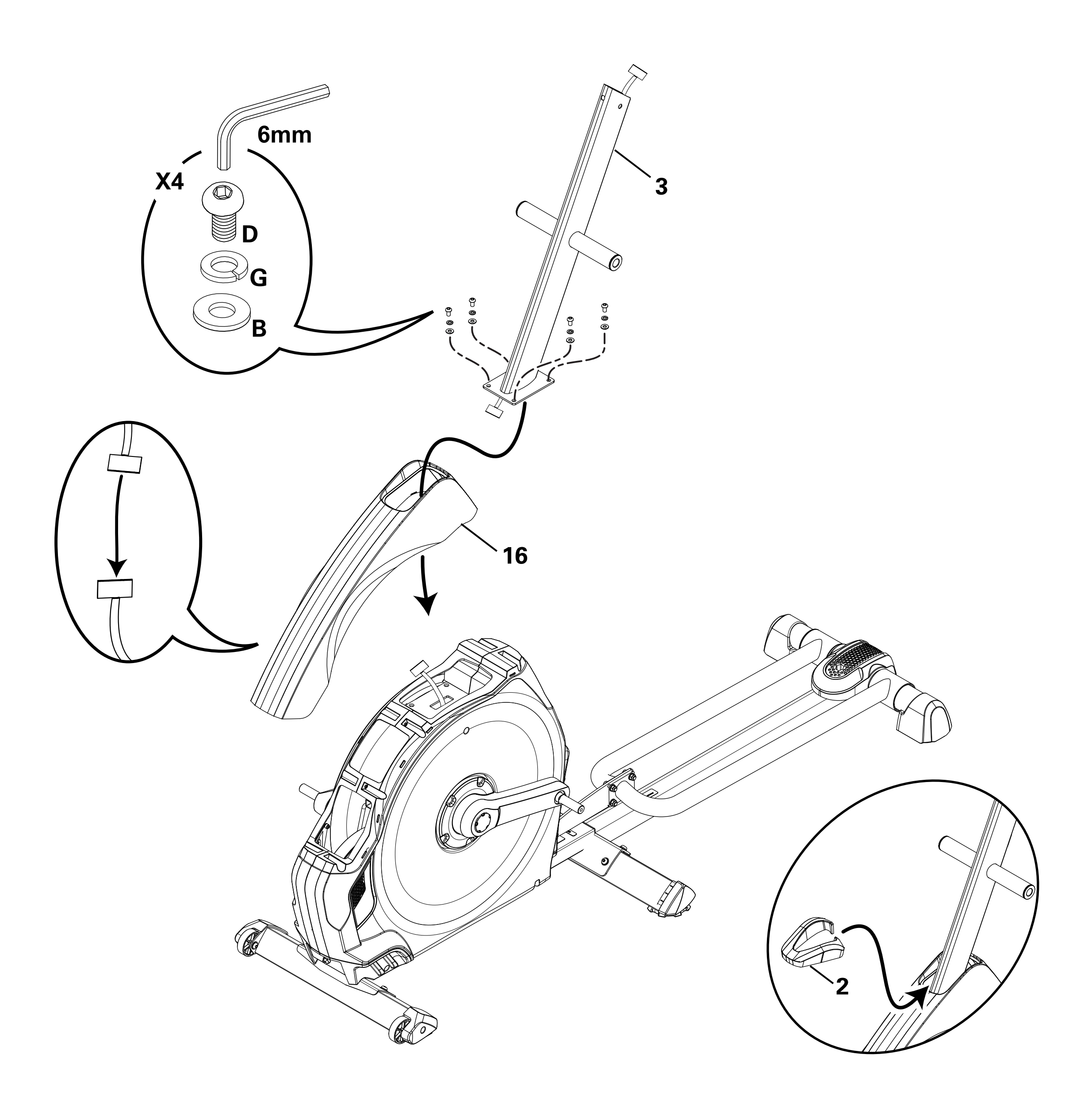
AVERTISSEMENT : Lorsque la barre de pivot (4) est sous la section droite du tube, sur l'avant, poussez le dispositif de manutention vers le châssis et serrez complètement la visserie. Otez la barre de pivot une fois terminé.

⚠ Prenez garde de ne pas vous pincer les doigts lorsque vous manipulez la barre de pivot.

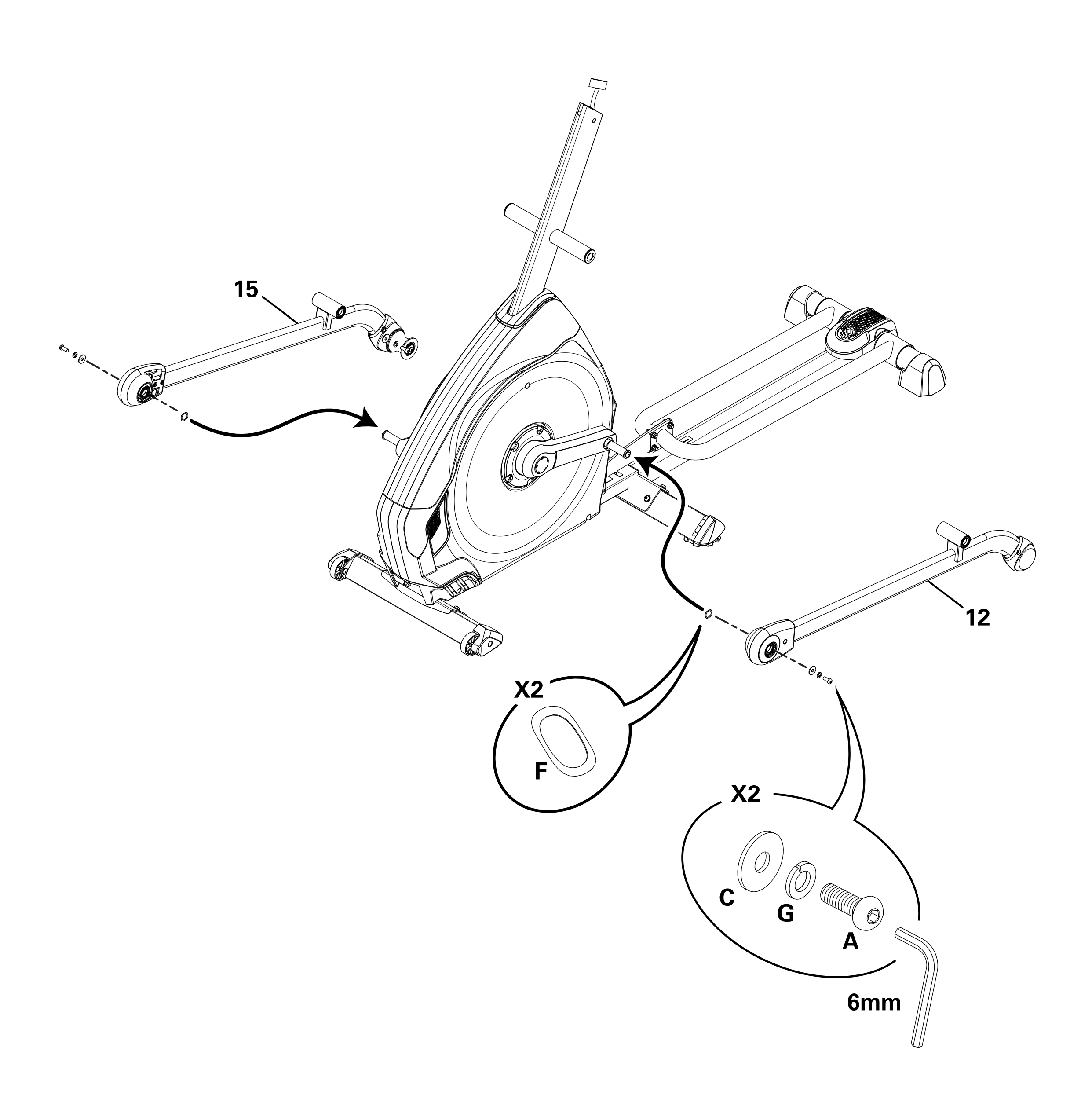


4. Connectez le câble et arrimez le tube de la console au châssis

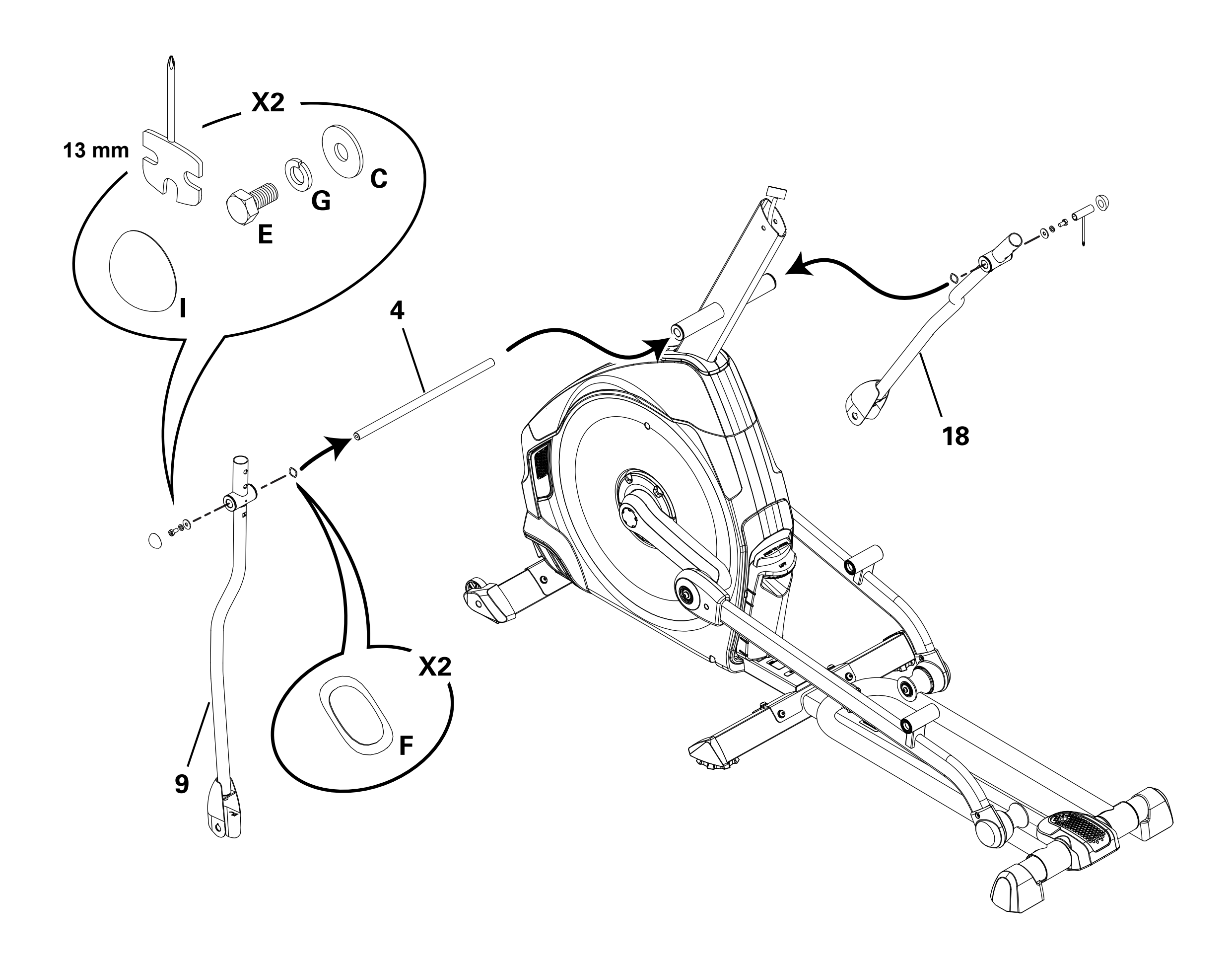
AVERTISSEMENT : Ne pincez pas le câble de la console.



5. Arrimez les tiges au châssis

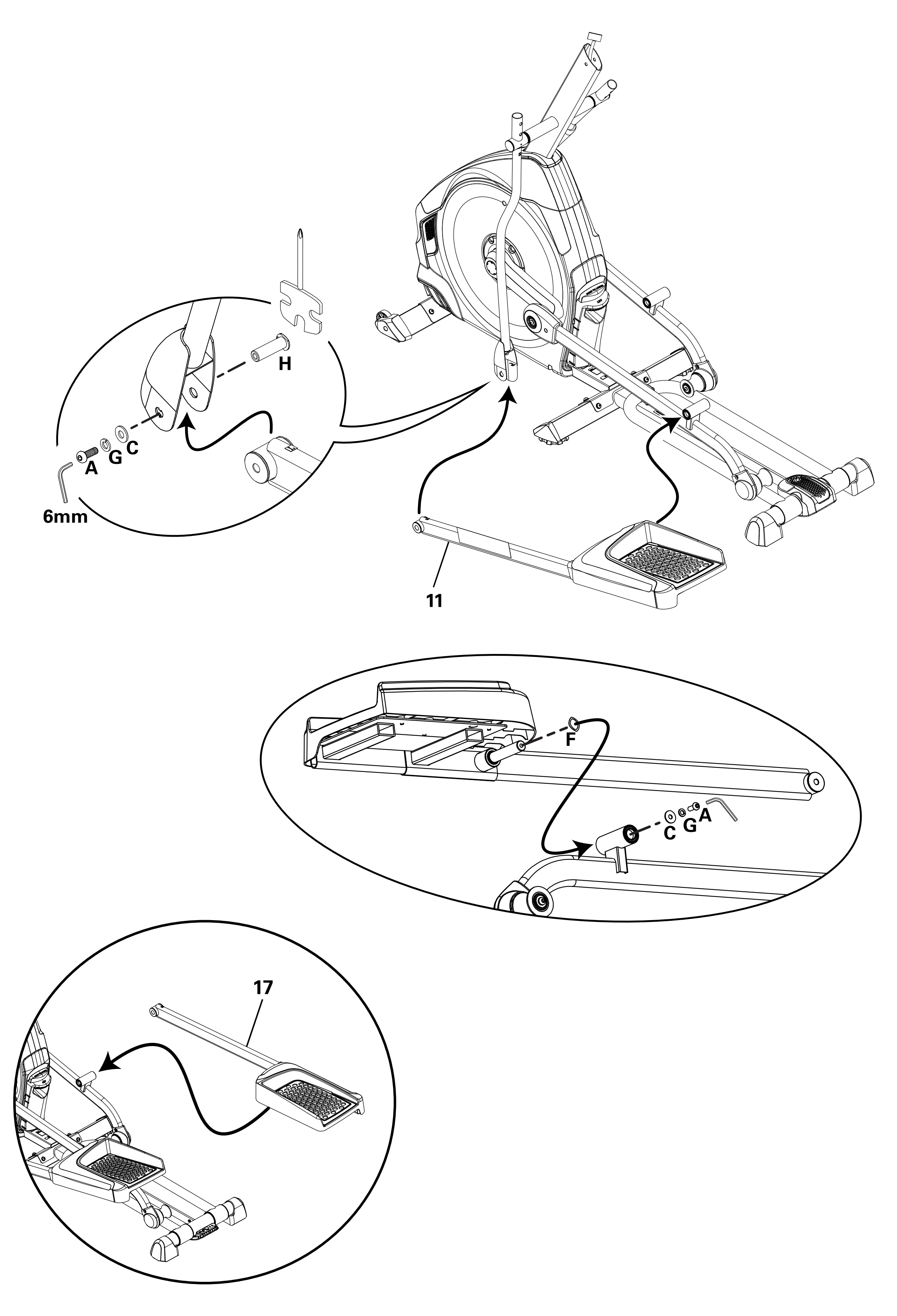


6. Arrimez la barre du pivot du bras et les bras de poignée inférieurs au châssis



7. Arrimez la pédale gauche au châssis

AVERTISSEMENT : Recommencez avec la pédale droite (pièce 17).



8. Arrimez les bras de poignée supérieurs au châssis

Remarque : la visserie (*) est pré-installée et ne se trouve donc pas dans le kit.

 Vérifiez que les bras de poignée supérieurs sont bien sécurisés avant de vous entraîner.

8

20

X8

*

*

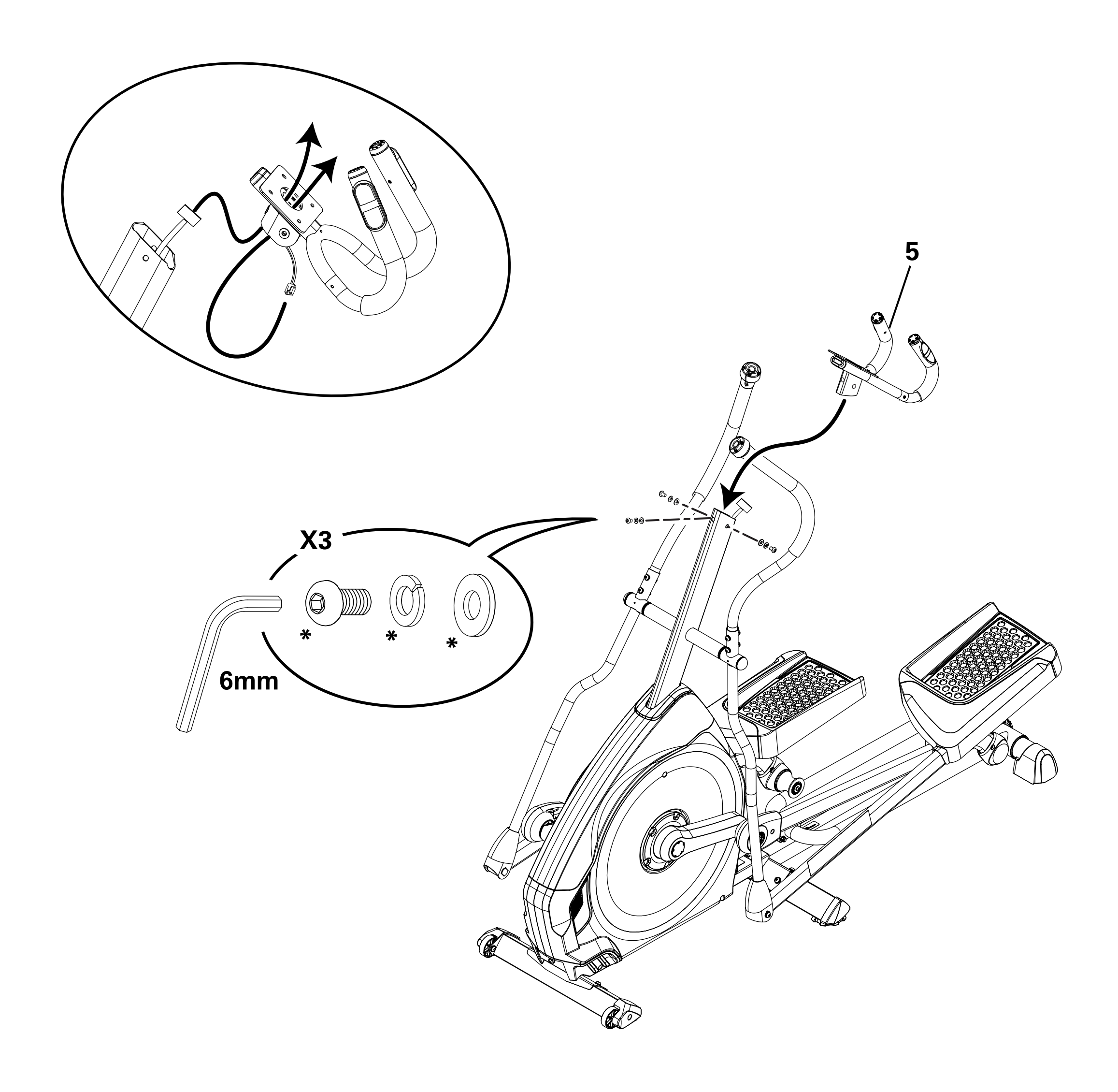
*

6mm

9. Passez les câbles et arrimez la poignée statique au châssis

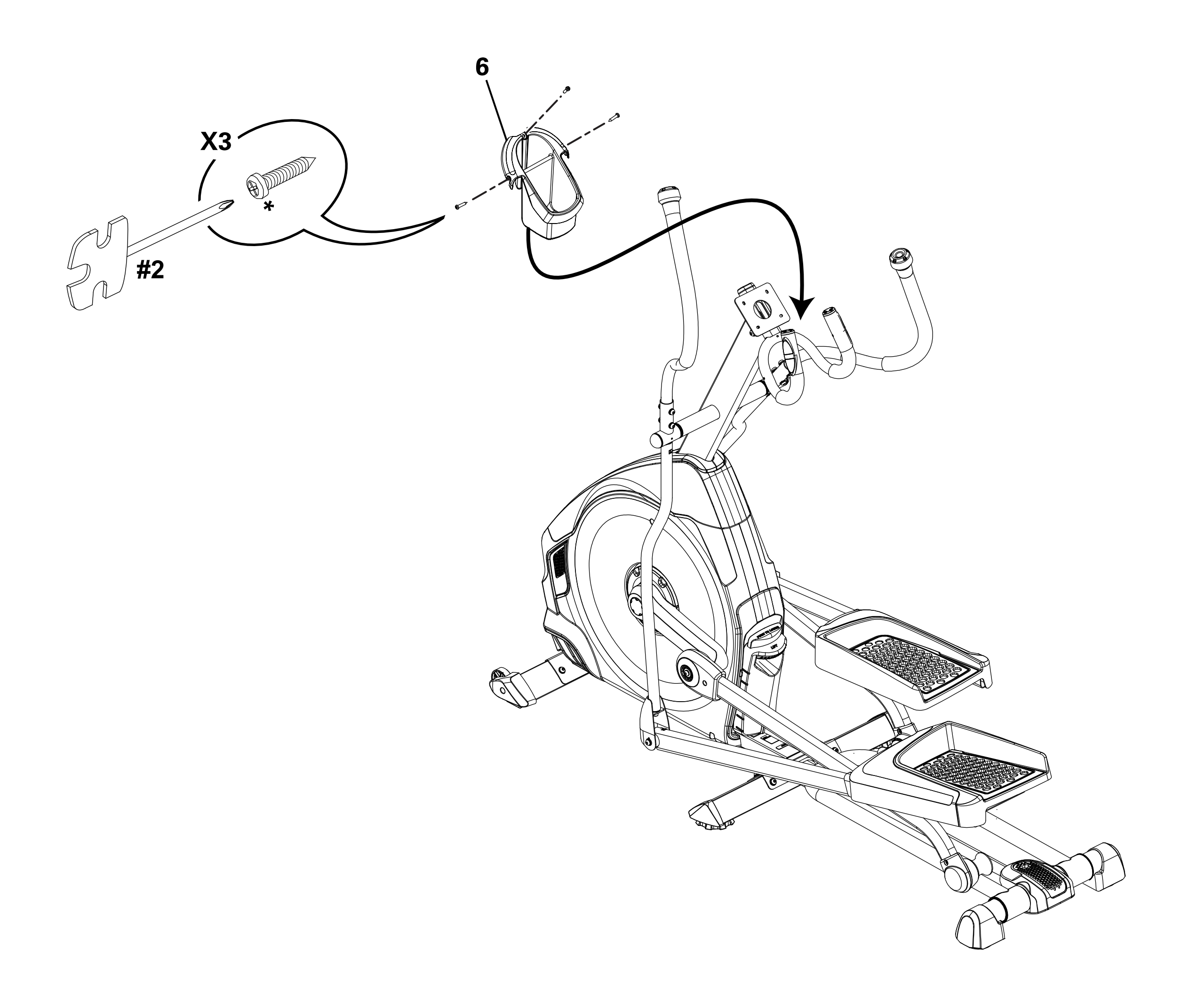
Remarque : la visserie (*) est pré-installée et ne se trouve donc pas dans le kit.

AVERTISSEMENT : ne pincez pas les câbles de la console.



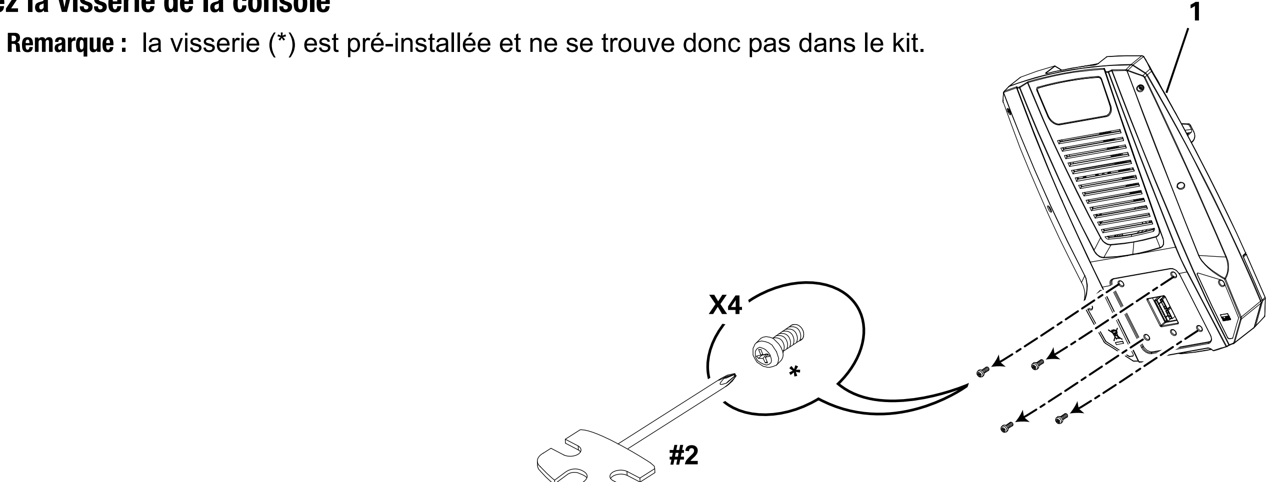
10. Arrimez le porte-bouteille au châssis

Remarque : la visserie (*) est pré-installée et ne se trouve donc pas dans le kit.



11. Otez la visserie de la console

Remarque : la visserie (*) est pré-installée et ne se trouve donc pas dans le kit.

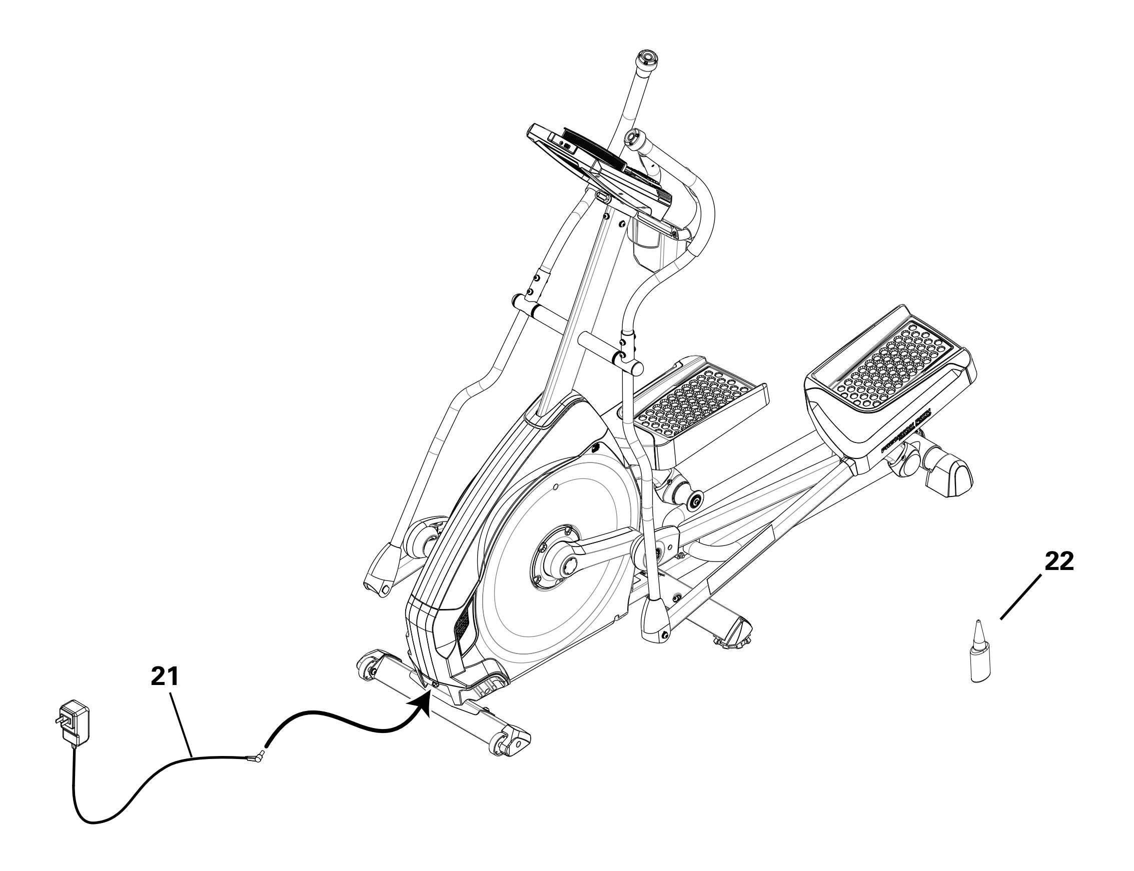


12. Connectez les câbles et arrimez la console au châssis

AVERTISSEMENT : alignez les clips des connecteurs de câble et vérifiez que les connecteurs sont bien verrouillés. Ne pincez pas les câbles.

13. Connectez l'adaptateur AC au châssis

Remarque : appliquez du lubrifiant siliconé sur un chiffon et passez ce dernier sur les rails pour que les rouleaux ne fassent plus de bruit.



14. Inspectez la machine

Veuillez inspecter votre machine afin de vous assurer que la visserie est correctement assemblée et arrimée.

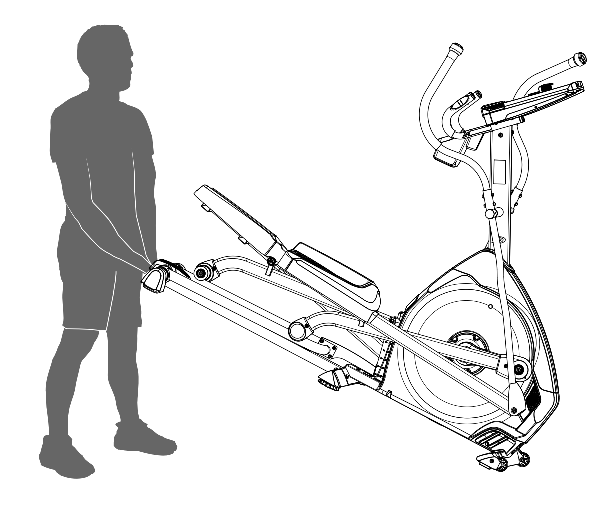
Notez le numéro de série dans l'espace pourvu à cet effet en début de ce manuel.

 N'utilisez pas votre machine avant d'avoir terminé son assemblage et son inspection, afin de garantir des performances correctes et en accord avec le manuel d'utilisation.

Déplacement de la machine

La machine peut être déplacée par une ou plusieurs personnes, en fonction de l'aptitude physique de chacun. Chaque personne doit avoir la condition physique suffisante pour déplacer la machine en toute sécurité.

1. Otez le cordon d'alimentation.
2. A l'aide des poignées de transport, soulevez précautionneusement la machine et placez-la sur ses roues de transport.
3. Poussez la machine jusqu'à son emplacement final.
4. Abaissez-la doucement.

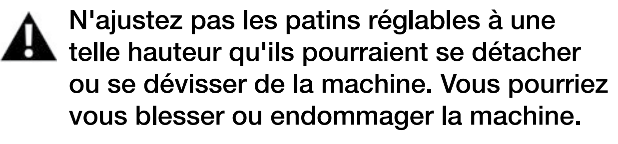


AVERTISSEMENT : déplacez l'elliptique avec le plus grand soin. Tout mouvement brusque pourrait affecter le fonctionnement de l'ordinateur.

Mise à niveau de la machine

La machine doit être mise à niveau si elle est installée sur une zone non plane ou si le rail est légèrement soulevé. Ajustement :

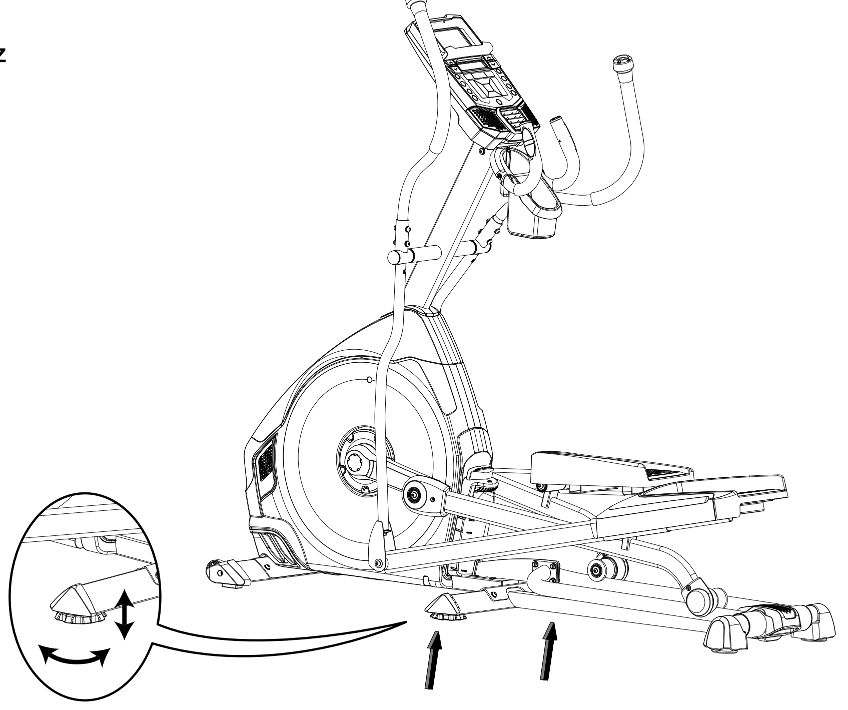
1. Installez la machine.
2. Avec prudence, placez-vous sur l'arrière du rail pendant environ 20 secondes.
3. Descendez de la machine.
4. Desserrez les écrous et ajustez les patins réglables jusqu'à ce qu'ils soient en contact avec le sol.



N'ajustez pas les patins réglables à une telle hauteur qu'ils pourraient se détacher ou se dévisser de la machine. Vous pourriez vous blesser ou endommager la machine.

5. Mettez la machine à niveau. Resserrez les écrous.

Vérifiez que la machine est à niveau et bien stable avant de vous entraîner.



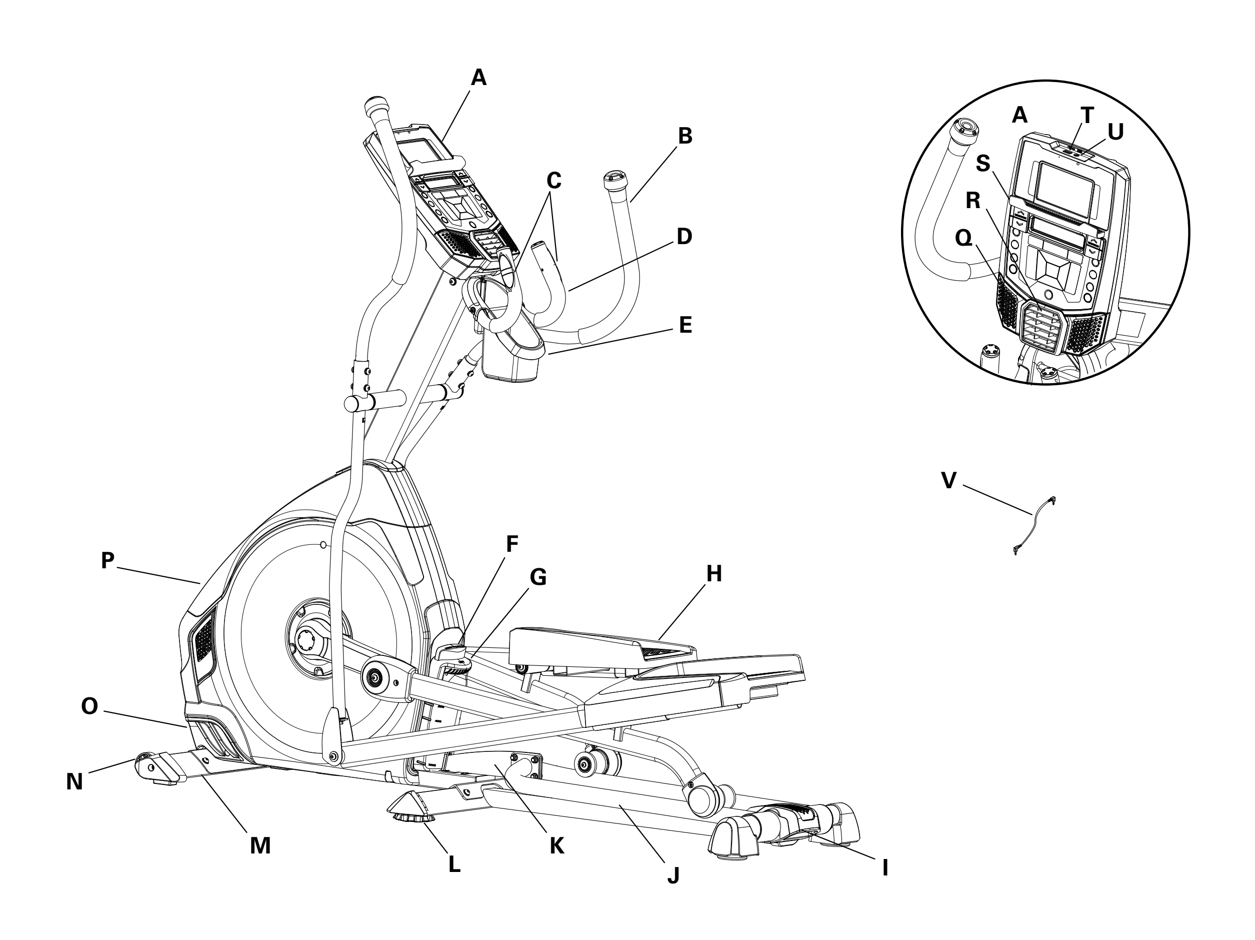
 Ce logo indique un danger potentiel pouvant engendrer des blessures graves, voire la mort.

Avant d'utiliser cette machine, veuillez suivre les recommandations ci-après :

 Prenez connaissance du manuel dans sa totalité. Conservez ce manuel pour référence future.

Lisez les étiquettes de mise en garde apposées sur la machine. Si les étiquettes se décollent, deviennent illisibles ou disparaissent, contactez votre distributeur local qui vous en fournira de nouvelles.

- Les enfants ne doivent pas être laissés sans surveillance sur ou à proximité de la machine. Les pièces mobiles et les fonctionnalités de la machine peuvent représenter un danger pour les plus jeunes.
- Cette machine n'est pas destinée aux enfants de moins de 14 ans.
- Consultez un médecin avant de commencer votre entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives.
- Avant chaque utilisation, inspectez la machine de sorte à repérer tout signe d'usure ou d'endommagement. N'utilisez pas votre machine si cette dernière n'est pas en parfait état. Portez une attention toute particulière aux pédales et au pédalier. Contactez votre distributeur local pour toute information relative à la réparation.
- Poids maximal de l'utilisateur : 136 kg (300 lb). Les personnes dont le poids est supérieur ne doivent pas utiliser la machine.
- Cette machine est destinée à un usage privé uniquement.
- Ne portez pas de vêtements trop lâches ni de bijoux. Cette machine est pourvue de parties mobiles. Ne placez pas vos doigts ni d'objets quelconques dans les pièces mobiles de la machine.
- Installez et faites fonctionner cette machine sur une surface plane et solide.
- Stabilisez les pédales avant de vous positionner sur ces dernières. Soyez toujours prudent lorsque vous montez et descendez de ma machine.
- Débranchez toute source d'alimentation avant d'effectuer des opérations d'entretien.
- N'utilisez pas la machine à l'extérieur ou dans un environnement humide.
- Prévoyez un espace de 0.6 m (24”) environ tout autour de la machine. Il s'agit de la distance de sécurité recommandée pour accéder à la machine et passer à proximité. Cet espace permet également à l'utilisateur de descendre dans les situations d'urgence. Demandez à votre entourage de ne pas s'approcher de la machine quand vous utilisez cette dernière.
- Evitez de vous entraîner de manière excessive. Respectez les instructions détaillées dans ce manuel.
- Veillez à bien régler le matériel ajustable. Assurez-vous que ce dernier ne heurte pas l'utilisateur.
- Vérifiez que les pédales sont toujours propres et sèches.
- S'entraîner sur cette machine suppose coordination et équilibre. Prévoyez que des modifications de la vitesse et de la résistance sont possibles en cours d'entraînement. Veillez à éviter toute perte d'équilibre, cause éventuelle de blessures.
- Cette machine n'est pas destinée aux personnes (enfants y compris) présentant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou encore un manque d'expérience ou de connaissance, sauf si un tiers responsable de leur sécurité les supervise ou leur apporte les instructions nécessaires au fonctionnement de la machine.

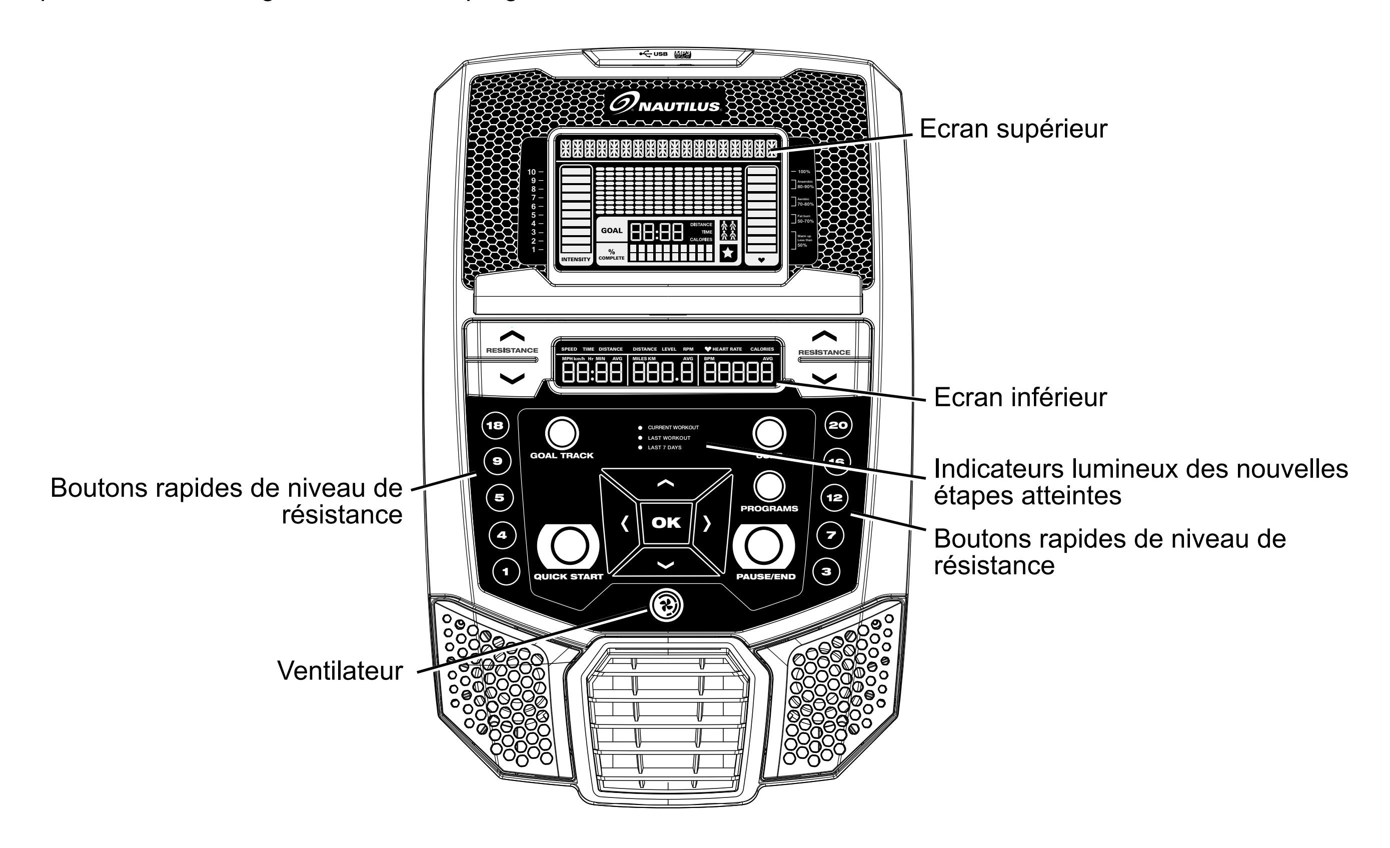


A	Console	L	Patin réglable
B	Poignée statique	M	Stabilisateur
C	Capteurs de fréquence cardiaque par contact	N	Roulette de transport
D	Bras de poignée	O	Connecteur d'alimentation
E	Porte-bouteille	P	Volant d'inertie totalement encastré
F	Bouton de déclenchement d'inclinaison	Q	Hauts-parleurs
G	Poignée d'ajustement d'inclinaison	R	Ventilateur
H	Pédale	S	Support médias
I	Poignée de transport	T	Port USB
J	Rail	U	Entrée MP3
K	Bras d'inclinaison	V	Cordon MP3

MISE EN GARDE ! Les systèmes de contrôle de la fréquence cardiaque peuvent être imprécis. Un entraînement trop intensif peut entraîner des blessures graves, voire la mort. En cas d'étourdissement, arrêtez immédiatement l'entraînement.

Caractéristiques de la console

La console fournit des informations importantes sur l'entraînement et permet de contrôler les niveaux de résistance pendant que vous vous entraînez. La console est pourvue de l'écran Nautilus Dual Track™ avec boutons de contrôle tactiles permettant de naviguer au sein des programmes d'exercice.



Descriptif du pavé numérique

Bouton d'augmentation de la résistance (▲) - Permet d'augmenter le niveau de résistance de l'entraînement

Bouton de diminution de la résistance (▼) - Permet de diminuer le niveau de résistance de l'entraînement

Bouton QUICK START (démarrage rapide) - Permet de commencer un entraînement en démarrage rapide

Bouton USER (utilisateur) - Permet de sélectionner un profil utilisateur

Boutons PROGRAMS (programmes) - Permettent de sélectionner une catégorie et un programme d'entraînement

Bouton PAUSE/END (pause/arrêt) - Permet de mettre en pause un entraînement en cours et de mettre fin à un entraînement en pause, ou encore de retourner à l'écran précédent

Bouton GOAL TRACK (suivi des objectifs) - Permet d'afficher la synthèse d'un entraînement et les nouvelles étapes atteintes en fonction d'un profil utilisateur sélectionné

Bouton Augmenter (▲) - Permet d'augmenter une valeur (âge, durée, distance ou calories) ou de se déplacer au sein des options

Bouton Gauche (◄) - Permet d'afficher diverses valeurs d'entraînement durant un entraînement et de se déplacer au sein des options

Bouton OK - Permet de commencer un programme, de confirmer des informations ou de reprendre un entraînement en pause

Bouton Droite (▶) - Permet d'afficher diverses valeurs d'entraînement durant un entraînement et de se déplacer au sein des options

Bouton Diminuer (▼) - Permet de diminuer une valeur (âge, durée, distance ou calories) ou de se déplacer au sein des options

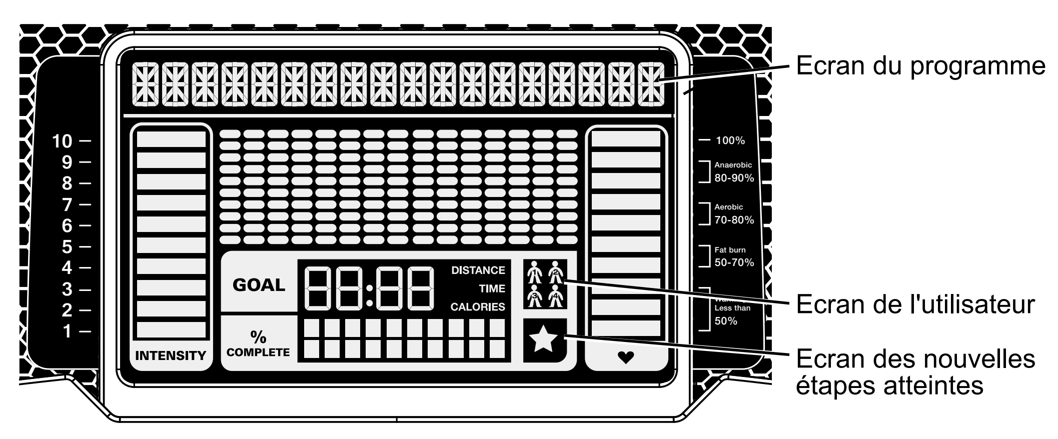
Bouton VENTILATEUR - Permet de contrôler le ventilateur à trois vitesses

Boutons rapides de niveau de résistance - Permettent de passer rapidement des niveaux de résistance au paramétrage durant un entraînement

Indicateurs lumineux de nouvelles étapes atteintes - Indicateurs s'activant quand le résultat d'un entraînement est consulté

Ecran Nautilus Dual Track™

Données de l'écran supérieur



Ecran du programme
L'écran du programme affiche des informations destinées à l'utilisateur et la zone d'affichage à points indique le profil de la course selon le programme. Chaque colonne du profil affiche un intervalle (segment d'entraînement). Plus la colonne est haute, plus la résistance est élevée. La colonne qui clignote matérialise l'intervalle parcouru.

Ecran de l'intensité
L'écran de l'intensité affiche le niveau de travail en fonction du niveau de résistance.

Ecran de la zone de fréquence cardiaque
L'écran de la zone de fréquence cardiaque affiche la valeur actuelle correspondant à l'utilisateur, dans la portion correspondante. Ces différentes zones peuvent servir de guide afin de cibler une zone d'entraînement en particulier (anaérobie, aérobie, brûlage des graisses).


Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement. La fréquence cardiaque affichée peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.

Remarque : si aucune fréquence cardiaque n'est détectée, aucune donnée ne s'affiche.

Ecran des objectifs
L'écran des objectifs affiche le type d'objectif sélectionné (distance, durée ou calories), la valeur atteinte et le pourcentage atteint de l'objectif.

Ecran de l'utilisateur
L'écran de l'utilisateur affiche le profil utilisateur sélectionné.

Ecran des nouvelles étapes atteintes
L'écran des nouvelles étapes atteintes s'active quand un objectif d'entraînement est atteint ou qu'une nouvelle étape est atteinte par rapport aux entraînements précédents. La console félicite l'utilisateur et l'informe des nouvelles étapes atteintes, tout en émettant un son festif.

Données de l'écran inférieur



L'écran inférieur affiche les valeurs de l'entraînement. Il peut être paramétré en fonction de chaque utilisateur. Référez-vous pour cela à la section Modification du profil utilisateur de ce manuel.

Vitesse
Le champ SPEED (vitesse) affiche la vitesse de la machine en miles par heure (mph) ou kilomètre par heure (km/h).

Durée
Le champ TIME (durée) affiche la durée totale de l'entraînement, la durée moyenne du profil utilisateur ou la durée de fonctionnement totale de la machine.

Remarque : si un entraînement en démarrage rapide dure plus de 99 minutes et 59 secondes (99:59), les unités du champ TIME (durée) s'affichent alors en heures et en minutes (exemple : 1 heure, 40 minutes).

Distance
Le champ DISTANCE indique la mesure de la distance (en miles ou km) pendant l'entraînement.

Remarque : pour passer aux unités de mesure impériales ou métriques, veuillez vous référer à la section Mode Paramétrage de la console de ce manuel.

Niveau
Le champ LEVEL (niveau) affiche le niveau de résistance de l'entraînement.

Tours par minute
Le champ RPM (tours par minute) affiche le nombre de tours par minute effectués par les pédales.

Fréquence cardiaque (pouls)
Le champ HEART RATE (fréquence cardiaque) affiche le nombre de battements par minute (BPM) capté par le moniteur de fréquence cardiaque. Quand un signal de fréquence cardiaque est reçu par la console, l'icône clignote.


Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement. La fréquence cardiaque affichée peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.

Calories
Le champ Calories affiche une estimation du nombre de calories brûlées durant l'exercice.

Export des résultats d'entraînement vers un lecteur USB

Cette machine Nautilus® est équipée d'un port USB permettant d'exporter automatiquement vos résultats d'entraînement vers un lecteur USB. Vous pouvez ensuite connecter ce dernier à un ordinateur et télécharger le fichier vers votre compte Nautilus Connect™.

1. Insérez le lecteur USB dans le port USB de la console.
2. Appuyez sur le bouton GOAL TRACK (suivi des objectifs). La console affiche les valeurs LAST WORKOUT (dernier entraînement) et active l'indicateur lumineux des nouvelles étapes atteintes correspondant.
3. Appuyez sur le bouton Diminuer (▼) pour consulter les statistiques CLEAR WORKOUT DATA -OK? (effacer les données d'entraînement - OK ?).
4. Appuyez sur le bouton Diminuer (▼) pour consulter les statistiques SAVE TO USB DEVICE - OK (enregistrer sur la clé USB. OK ?). Appuyez sur OK. L'invite ARE YOU SURE? - NO (êtes-vous sûr ? Non) s'affiche. Appuyez sur le bouton Augmenter (▲) pour afficher Oui et appuyez sur OK. La console affiche l'invite INSERT USB (insérer USB). Insérez une clé USB dans le port USB. La console enregistre les statistiques sur la clé USB.

   La console affiche alors SAVING (sauvegarde), puis REMOVE FLASH DRIVE (ôtez la clé USB).

   Remarque : Appuyez sur le bouton PAUSE/END (pause/arrêt) pour sortir de l'invite SAVING (sauvegarde).
5. Appuyez sur GOAL TRACK (suivi des objectifs) pour revenir à l'écran Actif.

Suivi des résultats sur www.nautilusconnect.com

Grâce à Nautilus Connect™, suivez votre progression dans le temps et partagez vos données avec MyFitnessPal®. Passez en revue vos entraînements et vos résultats à votre convenance et dans le lieu de votre choix. Nautilus Connect™ permet de sélectionner une valeur d'entraînement et de l'afficher sous forme de graphe hebdomadaire, mensuel ou annuel à des fins de comparaison.

1. Insérez le lecteur USB contenant vos données dans un dispositif connecté à Internet.
2. Connectez-vous à Nautilus Connect™.
3. Cliquez sur le bouton Upload (télécharger) du site Web.
4. Dans la fenêtre Upload File (télécharger le fichier), recherchez votre lecteur USB. Sélectionnez le fichier de données d'entraînement, puis cliquez sur le bouton Upload (télécharger). Vos données d'entraînement sont alors téléchargées sur votre compte.
5. Pour synchroniser vos données avec MyFitnessPal®, sélectionnez l'option Menu dans le coin supérieur gauche de la page Web, puis choisissez Sync to MyFitnessPal® (synchroniser vers MyFitnessPal®).

   Remarque : Nautilus Connect™ synchronise alors automatiquement vos entraînements avec MyFitnessPal® après la synchronisation initiale.

Vous trouverez un guide en ligne sur le site www.nautilusconnect.com.

Capteurs de fréquence cardiaque par contact

Les capteurs de fréquence cardiaque par contact transmettent à la console les signaux correspondant à votre fréquence cardiaque. Il s'agit des parties en acier inoxydable situées sur les poignées. Pour les activer, placez les mains confortablement dessus. Vos mains doivent être en contact avec le haut et le bas des capteurs à la fois. Tenez les poignées fermement, sans toutefois les serrer. Vos deux mains doivent être en contact avec les capteurs pour que la console puisse détecter votre pouls. Quand la console détecte quatre signaux de battements stables, votre fréquence cardiaque s'affiche.

Une fois que la console a détecté votre fréquence cardiaque, ne bougez pas les mains des capteurs pendant 10 ou 15 secondes. La console valide alors votre fréquence cardiaque. Les facteurs influençant la capacité des capteurs à détecter la fréquence cardiaque sont les suivants :

- Les mouvements des muscles de la partie supérieure du corps (y compris des bras) produisent un signal électrique (artéfact musculaire) interférant avec la détection de la fréquence cardiaque. Le mouvement, même léger, des mains sur les capteurs peut également produire des interférences.
- Les callosités et les crèmes constituent une couche isolante qui inhibe la force du signal.
- En outre, les signaux générés par certaines personnes ne sont pas assez forts pour être détectés par les capteurs.
- La proximité d'autres machines électroniques peut aussi générer des interférences.

Si le signal de votre fréquence cardiaque semble erratique après sa validation, essuyez-vous les mains et le capteur, puis réessayez.

Calcul de la fréquence cardiaque

La fréquence cardiaque maximale diminue généralement avec l'âge, d'environ 220 pulsations par minute (BPM) dans l'enfance à 160 pulsations/minute à 60 ans. Cette diminution est quasiment linéaire, avec une diminution d'environ une pulsation/minute chaque année. On ne dispose d'aucune indication fiable selon laquelle l'entraînement influe sur la diminution de la fréquence cardiaque maximale. Des individus ayant le même âge peuvent avoir des fréquences cardiaques maximales différentes. La détermination de cette valeur est plus précise avec un test d'effort plutôt qu'avec une formule en fonction de l'âge.

La fréquence cardiaque au repos est influencée par l'entraînement en endurance. L'adulte moyen a une fréquence cardiaque au repos d'environ 72 BPM alors que les coureurs très entraînés peuvent descendre à 40 BPM ou moins.

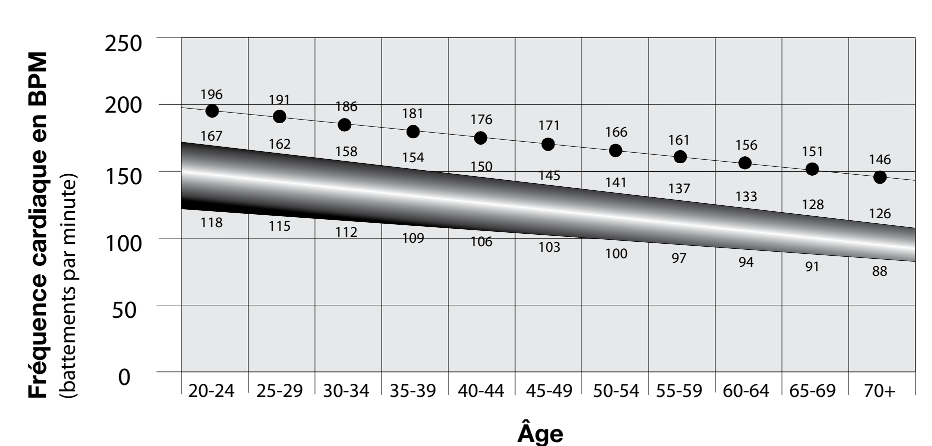
Le tableau des fréquences cardiaques donne une estimation de la zone de fréquence cardiaque efficace pour brûler des graisses et améliorer votre système cardiovasculaire. Votre condition physique varie. Par conséquent, votre propre zone de fréquence cardiaque pourra être inférieure ou supérieure de plusieurs battements à ce qui est indiqué.

La meilleure manière de brûler des graisses pendant l'entraînement est de commencer à une allure lente puis d'augmenter progressivement l'intensité jusqu'à atteindre une fréquence cardiaque se situant entre 60 et 85 % de votre fréquence cardiaque maximale. Continuez à cette allure, en maintenant votre fréquence cardiaque dans la zone cible pendant plus de 20 minutes. Vous brûlerez d'autant plus de graisse que vous resterez plus longtemps dans la fréquence cardiaque cible.

Ce graphique constitue un guide succinct qui indique une fréquence cardiaque cible en fonction de l'âge. Comme indiqué plus haut, votre fréquence cible optimale peut être plus élevée ou plus basse. Consultez un médecin pour déterminer votre zone de fréquence cardiaque cible personnelle.

Remarque : comme pour tout programme de fitness, vous devez soigneusement évaluer si vous pouvez augmenter votre intensité ou votre endurance.

FREQUENCE CARDIAQUE CIBLE PERMETTANT DE BRULER DES GRAISSES



Fréquence cardiaque maximale

Zone de fréquence cardiaque cible (restez à l'intérieur de cette plage pour un brûlage optimal des graisses)

Quels vêtements porter ?
Portez des chaussures de sport à semelles en caoutchouc. Portez des vêtements appropriés à l'entraînement, qui vous permettent de vous mouvoir librement.

A quelle fréquence s'entraîner ?


Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives. La fréquence cardiaque affichée sur la console peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.

- 30 minutes à raison de 3 fois par semaine.
- Planifiez vos entraînements à l'avance et essayez de vous tenir à votre emploi du temps.

Comment monter et descendre de la machine


Faites toujours très attention en montant et descendant de la machine.

Remarquez que les pédales et les poignées sont connectées. Lorsque les unes bougent, elles entraînent les autres dans leur mouvement. Pour éviter toute blessure grave, n'agrippez que les poignées statiques pour vous stabiliser.

Pour monter sur la machine :
1. Déplacez les pédales jusqu'à ce que celle qui se trouve près de vous soit en position basse.
2. Agrippez les poignées statiques sous la console.
3. Tout en vous stabilisant, montez sur la pédale la plus basse et placez l'autre pied sur l'autre pédale.

Pour descendre sur la machine :
1. Placez à son niveau le plus haut la pédale du côté opposé où vous souhaitez descendre.

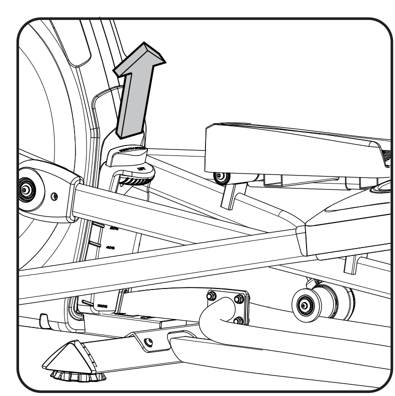

Cette machine n'est pas équipe de roue libre. La vitesse des pédales doit donc être réduite de manière contrôlée.

2. Agrippez les poignées statiques sous la console afin de vous stabiliser.
3. Transférez votre poids sur le pied le plus bas, levez le pied qui se trouve sur la pédale haute et posez-le sur le sol..
4. Lâchez les poignées statiques.

Ajustement de l'inclinaison
L'angle des rails peut être augmenté pour une travail plus intense.


N'ajustez pas l'angle d'entraînement si vous êtes sur la machine.

Abaissez totalement le mécanisme d'inclinaison après chaque entraînement.

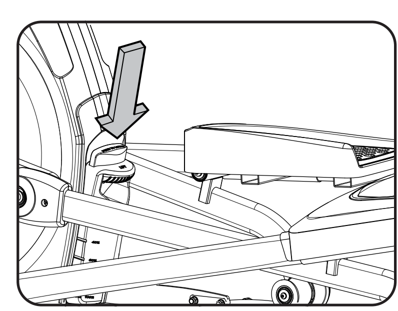


1. Agrippez la poignée d'ajustement d'inclinaison et levez-la pour ajuster l'angle d'entraînement.
2. Relâchez la poignée quand les rails atteignent l'angle souhaité. Une fois relâché, le mécanisme d'inclinaison reste à l'angle que vous avez choisi.
3. Appuyez sur les pédales pour vérifier que les rails sont sécurisés par le mécanisme d'inclinaison.

   Remarque : ne montez pas sur la machine tant que le mécanisme d'inclinaison n'est pas sécurisé. Installez la machine sous une hauteur de plafond suffisante, en tenant compte de la hauteur de l'utilisateur et de l'inclinaison maximale de l'elliptique.

Pour relâcher le mécanisme d'inclinaison :


N'ajustez pas l'angle d'entraînement si vous êtes sur la machine.



1. Agrippez la poignée d'ajustement d'inclinaison et appuyez sur le bouton de déclenchement d'inclinaison avec la paume de la main. Préparez-vous à supporter le poids des parties hautes de la machine.


Une fois relâché, le mécanisme d'inclinaison peut être totalement dégagé. Vous devez pouvoir supporter le poids des parties hautes en toute sécurité.


Remarque : vous devrez peut-être soulever légèrement la poignée d'inclinaison pour dégager le mécanisme d'inclinaison.

2. Abaissez le système à la hauteur de votre choix.


Pour éviter toute blessure grave lorsque vous abaissez les rails, veillez à ne pas vous coincer les doigts ou les mains dans le mécanisme.

3. Relâchez le bouton de déclenchement d'inclinaison.
4. Appuyez sur les pédales pour vérifier que les rails sont sécurisés par le mécanisme d'inclinaison.

   Remarque : ne montez pas sur la machine tant que le mécanisme d'inclinaison n'est pas sécurisé.

Mode Actif/Inactif

La console passe en mode Actif/Inactif si elle est branchée à une source d'alimentation et que vous appuyez sur l'un de ses boutons ou si elle reçoit un signal du capteur RPM lorsque vous pédalez.

Mode Veille automatique

Si la console ne reçoit pas de commande au bout de 5 minutes environ, elle passe automatiquement en veille. L'écran LCD est éteint en mode Veille.

Remarque : la console n'est pas pourvue de bouton On/Off.

Paramétrage initial

Durant le paramétrage initial, vous êtes invité à régler la date, l'heure et vos unités préférées.

1. Date : Appuyez sur les boutons Augmenter/Diminuer pour ajuster la valeur active (qui clignote). Appuyez sur les boutons Droite/Gauche pour choisir un autre segment correspondant à la valeur active (mois/jour/année).
2. Appuyez sur OK pour valider.
3. Durée : Appuyez sur les boutons Augmenter/Diminuer pour ajuster la valeur active (qui clignote). Appuyez sur les boutons Droite/Gauche pour choisir un autre segment correspondant à la valeur active (heure/minute/AM ou PM).
4. Appuyez sur OK pour valider.
5. Unités de mesure : Appuyez sur les boutons Augmenter/Diminuer pour passer des miles (système impérial) aux kilomètres (système métrique).
6. Appuyez sur OK pour valider. La console revient à l'écran du mode Actif/Inactif.

Remarque : pour ajuster ces sélections, consultez la section Mode Paramétrage de la console.

Programme Quick Start (démarrage rapide) manuel

Le programme Quick Start (démarrage rapide) manuel permet de commencer un entraînement sans devoir saisir aucune information.

Durant un entraînement manuel, chaque colonne matérialise une période de 2 minutes. La colonne active avance ainsi toutes les deux minutes. Si l'entraînement dure plus de 30 minutes, la colonne active se fixe sur la dernière colonne de droite et fait défiler les colonnes précédentes hors champ.

1. Asseyez-vous.
2. Appuyez sur le bouton Utilisateur pour sélectionner le profil utilisateur de votre choix. Si aucun profil utilisateur n'est paramétré, sélectionnez-en un qui ne contienne pas de données personnalisées (valeurs par défaut seulement).
3. Appuyez sur le bouton QUICK START (démarrage rapide) pour lancer le programme manuel.
4. Pour modifier le niveau de résistance, appuyez sur les boutons Augmenter/Diminuer. L'intervalle actif et les suivants sont paramétrés en fonction du nouveau niveau. Le niveau de résistance manuel par défaut est 4. Le temps est comptabilisé à partir de 0:00.

   Remarque : si un entraînement manuel dure plus de 99 minutes et 59 secondes (99:59), les unités du champ TIME (durée) s'affichent alors en heures et en minutes (exemple : 1 heure, 40 minutes).

5. Quand vous avez terminé, arrêtez de pédaler et appuyez sur le bouton PAUSE/END (pause/arrêt) pour mettre l'entraînement en pause. Appuyez une nouvelle fois sur PAUSE/END (pause/arrêt) pour mettre fin à l'entraînement.

   Remarque : les résultats de l'entraînement sont enregistrés dans le profil utilisateur actif.

Profils utilisateur

La console permet d'enregistrer et utiliser 2 profils utilisateur. Ces derniers enregistrent automatiquement le résultat de chaque entraînement et permettent de consulter les données correspondantes.

Le profil utilisateur enregistre les données suivantes :

- Nom—jusqu'à 10 caractères
- Age
- Poids
- Taille
- Sexe
- Valeurs d'entraînement préférées

Sélection d'un profil utilisateur

Chaque entraînement est sauvegardé dans un profil utilisateur. Veillez à sélectionner le bon profil avant de commencer à vous entraîner. Le dernier utilisateur s'étant entraîné est l'utilisateur par défaut.

Les profils utilisateur ont des valeurs par défaut jusqu'à ce qu'ils soient personnalisés. Assurez-vous d'inclure des valeurs de calories et de fréquences cardiaques précises dans le profil utilisateur à personnaliser.

A partir de l'écran du mode Actif, appuyez sur le bouton Utilisateur pour sélectionner un profil utilisateur. La console affiche le nom et l'icône du profil utilisateur.

Modification du profil utilisateur

1. A partir de l'écran du mode Actif, appuyez sur le bouton Utilisateur pour sélectionner un profil utilisateur.
2. Appuyez sur OK pour effectuer la sélection.
3. L'écran de la console affiche l'invite EDIT (modifier) et le nom du profil utilisateur actif. Appuyez sur OK pour lancer l'option Modifier le profil utilisateur.

   Pour sortir de l'option Modifier le profil utilisateur, appuyez sur le bouton PAUSE/END (pause/arrêt). La console retourne à l'écran du mode Actif.

4. L'écran de la console affiche l'invite NAME (nom) et le nom du profil utilisateur actif.

   Remarque : avant la première modification, le champ de nom est vide. Le nom des profils utilisateur est limité à 10 caractères.

   Le segment actif clignote. A l'aide des boutons Augmenter/Diminuer, déplacez-vous parmi les lettres de l'alphabet. L'espace se trouve entre le A et le Z. Paramétrez chaque segment à l'aide des boutons Gauche (◄) ou Droite (►) permettant de passer d'un segment à l'autre.

   Appuyez sur OK pour valider le nom affiché.

5. Pour modifier les autres données utilisateur (EDIT AGE-modifier l'âge, EDIT WEIGHT-modifier le poids, EDIT HEIGHT-modifier la taille, EDIT GENDER-modifier le sexe), aidez-vous des boutons Augmenter/Diminuer pour effectuer les réglages, puis validez chaque entrée en appuyant sur OK.

6. L'écran de la console affiche l'invite SCAN (analyse). Cette option contrôle l'affichage dans l'écran inférieur des valeurs durant l'entraînement. Paramètre OFF : l'utilisateur doit appuyer sur les boutons DROITE ou GAUCHE pour afficher les diverses valeurs d'entraînement. Paramètre ON : la console affiche automatiquement les diverses valeurs d'entraînement toutes les 6 secondes.

   Le paramètre par défaut est OFF.

   Appuyez sur OK pour définir le type d'affichage des valeurs d'entraînement.

7. L'écran de la console affiche l'invite EDIT LOWER DISPLAY (modifier l'écran inférieur). Cette option permet de personnaliser les valeurs d'entraînement affichées durant un entraînement.

   L'écran inférieur affiche toutes les valeurs d'entraînement. La valeur active clignote. L'écran supérieur affiche le paramètre de valeur active : ON ou OFF. Appuyez sur les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour masquer la valeur d'entraînement active, puis appuyez sur les boutons Gauche (◄) ou Droite (►) pour changer la valeur.

   Remarque : pour afficher une valeur d'entraînement masquée, recommencez la procédure et choisissez la valeur ON sur l'écran supérieur.

   Une fois l'écran inférieur paramétré, appuyez sur OK.



8. La console retourne à l'écran du mode Actif avec l'utilisateur sélectionné.

Réinitialisation d'un profil utilisateur

1. A partir de l'écran du mode Actif, appuyez sur le bouton Utilisateur pour sélectionner un profil utilisateur.
2. Appuyez sur OK pour effectuer la sélection.
3. L'écran de la console affiche l'invite EDIT (modifier) et le nom du profil utilisateur actif. Appuyez sur les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour modifier l'invite.

   Remarque : Pour sortir de l'option Modifier le profil utilisateur, appuyez sur le bouton PAUSE/END (pause/arrêt). La console retourne à l'écran du mode Actif.

4. L'écran de la console affiche l'invite RESET (réinitialiser) et le nom du profil utilisateur actif. Appuyez sur OK pour lancer l'option Réinitialiser le profil.
5. La console confirme à présent la requête de réinitialisation du profil utilisateur (par défaut, la sélection est Non). Appuyez sur les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour modifier l'invite.
6. Appuyez sur OK pour faire votre choix.
7. La console affiche l'écran du mode Actif.

Changement du niveau de résistance

Appuyez sur les boutons d'augmentation (▲) ou de diminution de la résistance (▼) pour modifier le niveau de résistance à tout moment durant un programme d'entraînement. Pour modifier rapidement le niveau de résistance, appuyez sur le bouton rapide de niveau de résistance de votre choix. La console ajuste le niveau de résistance sélectionné.

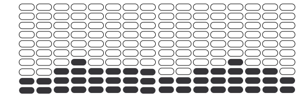
Programmes Profil

Ces programmes permettent d'automatiser les divers niveaux de résistance et d'entraînement. Les programmes Profil sont organisés en catégories (Fun Rides, Mountains et Challenges).

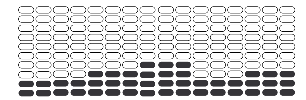
Remarque : l'utilisateur peut consulter l'ensemble des catégories et les développer pour voir le contenu de chacune.

FUN RIDES

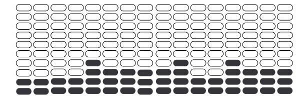
Rolling Hills



Ride in the Park

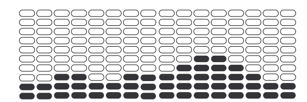


Easy Tour

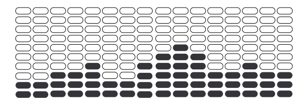


MOUNTAINS

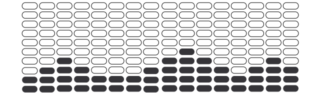
Pike’s Peak



Mount Hood

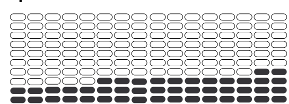


Pyramids

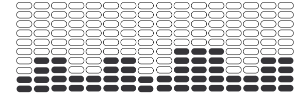


CHALLENGES

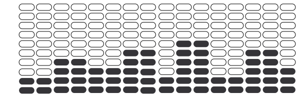
Uphill Finish



Cross-Training



Interval



Profil et objectifs

La console permet de sélectionner le programme Profil et le type d'objectif de votre entraînement (distance, durée ou calories) et de paramétrer la valeur d'objectif.

1. Asseyez-vous.
2. Appuyez sur le bouton Utilisateur pour sélectionner le profil utilisateur de votre choix.
3. Appuyez sur le bouton Programs (programmes).
4. Appuyez sur les boutons Gauche (◄) ou Droite (►) pour sélectionner une catégorie d'entraînement.
5. Appuyez sur les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour sélectionner un entraînement par profil, puis appuyez sur OK.
6. Appuyez sur les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour sélectionner un type d'objectif (distance, durée ou calories), puis appuyez sur OK.
7. A l'aide des boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼), ajustez la valeur d'entraînement.
8. Appuyez sur OK pour commencer l'entraînement en fonction de votre objectif. La valeur GOAL (objectif) compte à rebours à mesure que la valeur du pourcentage effectuée augmente.

Remarque : durant un entraînement en objectif Calories, chaque colonne correspond à une période de 2 minutes. La colonne active avance ainsi toutes les deux minutes. Si l'entraînement dure plus de 30 minutes, la colonne active se fixe sur la dernière colonne de droite et fait défiler les colonnes précédentes hors champ.

Programme Test de fitness

Le test de fitness évalue la progression de votre condition physique en mesurant l'évolution des watts produits à une certaine fréquence cardiaque. A mesure que vous progressez, votre puissance augmente pour la même fréquence cardiaque donnée.

Remarque : pour fonctionner correctement, la console doit pouvoir lire les informations de fréquence cardiaque provenant des capteurs, destinées au programme HRC (contrôle de la fréquence cardiaque).

Le programme Test de fitness se lance depuis la catégorie FEEDBACK (suivi). Vous êtes tout d'abord invité à sélectionner un niveau de condition physique—Débutant (BEG-Beginner) ou avancé (ADV-Advanced). La console utilise les valeurs d'âge et de poids du profil utilisateur sélectionné afin de calculer le Fitness Score.

Commencez votre entraînement tout en tenant les capteurs de fréquence cardiaque. Quand le test démarre, l'intensité augmente légèrement. Plus l'entraînement devient difficile, plus la fréquence cardiaque augmente. L'intensité augmente automatiquement jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque atteigne la zone de test. Cette zone, calculée de manière individuelle, correspondant à 75% environ de la fréquence cardiaque maximale du profil utilisateur. Une fois la zone de test atteinte, la machine stabilise l'intensité pendant 3 minutes, pour que vous puissiez atteindre une condition stable, durant laquelle votre fréquence cardiaque se stabilise. A la fin des 3 minutes, la console mesure votre fréquence cardiaque et la puissance. Ces données, ainsi que votre âge et votre poids, sont compilées pour déterminer votre Fitness Score.

Remarque : votre Fitness Score ne peut être comparé qu'à vos scores précédents et non à ceux d'autres profils utilisateur.

Vous pourrez ainsi suivre vos progrès.

Programmes d'entraînement Heart Rate Control (HRC) (contrôle de la fréquence cardiaque)

Les programmes Heart Rate Control (HRC) (contrôle de la fréquence cardiaque) vous permettent de paramétrer un objectif de fréquence cardiaque de votre entraînement. Le programme contrôle votre fréquence cardiaque exprimée en battements par minute (BPM) à partir des capteurs de fréquence cardiaque situés sur la machine et ajuste l'entraînement de sorte que votre fréquence cardiaque reste dans la zone sélectionnée.

Remarque : Pour fonctionner correctement, la console doit pouvoir lire les informations de fréquence cardiaque provenant des capteurs, destinées au programme HRC (contrôle de la fréquence cardiaque).

Les programmes Target Heart Rate (fréquence cardiaque cible) utilisent l'âge et d'autres informations utilisateur pour paramétrer les valeurs de la zone de fréquence cardiaque de l'entraînement. L'écran de la console affiche ensuite des invites permettant le paramétrage de l'entraînement :

1. Sélectionnez le niveau d'entraînement de contrôle de la fréquence cardiaque : BEGINNER (BEG-Beginner) ou ADVANCED (ADV-Advanced), puis appuyez sur OK.
2. Appuyez sur les boutons Augmenter (▲) et Diminuer (▼) pour sélectionner le pourcentage de la fréquence cardiaque maximale : 50–60%, 60–70%, 70–80%, 80–90%.


Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives. La fréquence cardiaque affichée sur la console peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.

3. Appuyez sur le bouton Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour sélectionner le type d'objectif, puis appuyez sur OK.
4. Appuyez sur le bouton Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour définir la valeur d'objectif de l'entraînement.

   Remarque : laissez votre fréquence cardiaque atteindre la zone souhaitée lorsque vous définissez l'objectif.
5. Appuyez sur OK pour commencer l'entraînement.

Changement de programme durant l'entraînement

La console permet de lancer un autre programme au cours d'un entraînement.

1. A partir d'un entraînement actif, appuyez sur PROGRAMS (programmes).
2. Appuyez sur le bouton Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour sélectionner le programme d'entraînement, puis appuyez sur OK.
3. Appuyez sur le bouton Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour sélectionner le type d'objectif, puis appuyez sur OK.
4. Appuyez sur le bouton Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour définir la valeur d'objectif de l'entraînement.
5. Appuyez sur OK pour arrêter l'entraînement en cours et en commencer un autre.

Les valeurs d'entraînement précédentes sont sauvegardées dans le profil utilisateur.

Pause ou arrêt

La console se met en mode Pause si l'utilisateur arrête de pédaler et appuie sur PAUSE/END (pause/arrêt) durant un entraînement, ou encore si aucun signal RPM n'est détecté pendant 5 secondes (l'utilisateur ne pédale pas). La console fait défiler une série de messages toutes les 4 secondes :

- WORKOUT PAUSED (exercice en pause)
- PEDAL TO CONTINUE (pédalez pour continuer) - vélo / STRIDE TO CONTINUE (actionnez les pédales pour continuer) - elliptique
- PUSH END TO STOP (appuyez sur END [arrêt] pour arrêter)

Durant un entraînement en pause, les boutons Augmenter/Diminuer permettent de faire défiler manuellement les canaux de résultats.

1. Arrêtez de pédaler et appuyez sur le bouton PAUSE/END (pause/arrêt) pour mettre en pause votre entraînement.
2. Pour continuer votre entraînement, appuyez sur OK ou commencez à pédaler.

   Pour arrêter l'entraînement, appuyez sur le bouton PAUSE/END (pause/arrêt). La console passe en mode Results/Cool Down (résultats/récupération).

Mode Results/Cool Down (résultats/récupération)

Après l'entraînement, l'écran GOAL (objectif) affiche 03:00 et commence le compte à rebours. Durant la période de récupération, la console affiche les résultats de l'entraînement. Tous les entraînements, excepté le programme Quick Start (démarrage rapide) disposent d'une période de 3 minutes de récupération.

L'écran LCD affiche les valeurs d'entraînement en cours sous forme de trois canaux :

a.) TIME (total) [durée totale], DISTANCE (total) [distance totale] et CALORIES (total) [calories totales]

b.) SPEED (average) [vitesse moyenne], RPM (average) [tour par minute moyens] et HEART RATE (average) [fréquence cardiaque moyenne]

c.) TIME (average) [durée moyenne], LEVEL (average) [niveau moyen] et CALORIES (average) [calories moyennes].

Appuyez sur les boutons Gauche (◄) ou Droite (►) pour vous déplacer d'un canal à l'autre.

Durant la période de récupération, le niveau de résistance s'ajuste à un tiers du niveau moyen de l'entraînement. Le niveau de résistance de récupération s'ajuste à l'aide des boutons Augmenter/Diminuer la résistance, bien que la console n'affiche pas la valeur.

Appuyez sur PAUSE/END (pause/arrêt) pour arrêter la période Résultats/Récupération et revenir au mode Actif. Si aucun signal RPM ou de fréquence cardiaque n'est détecté, la console passe automatiquement en mode Veille.

Statistiques du suivi des objectifs (et des nouvelles étapes atteintes)

Les statistiques de chaque entraînement sont enregistrées dans le profil utilisateur correspondant.

La console Nautilus Dual Track™ affiche les statistiques du suivi des objectifs sur l'écran inférieur sous forme de trois canaux :

a.) TIME (total) [durée totale], DISTANCE (total) [distance totale] et CALORIES (total) [calories totales]

b.) SPEED (average) [vitesse moyenne], RPM (average) [tour par minute moyens] et HEART RATE (average) [fréquence cardiaque moyenne]

c.) TIME (average) [durée moyenne], DISTANCE (average) [distance moyenne] ou LEVEL (average) [niveau moyen] *****, et CALORIES (average) [calories moyennes]

***** Si les statistiques de suivi des objectifs concernent un entraînement unique, la valeur LEVEL (average) [niveau moyen] s'affiche. Si les statistiques de suivi des objectifs combinent plusieurs entraînements, la valeur DISTANCE (average) [distance moyenne] s'affiche.

Pour afficher les statistiques de suivi des objectifs d'un profil utilisateur :

1. A partir de l'écran du mode Actif, appuyez sur le bouton Utilisateur pour sélectionner un profil utilisateur.
2. Appuyez sur le bouton GOAL TRACK (suivi des objectifs). La console affiche les valeurs LAST WORKOUT (dernier entraînement) et active l'indicateur lumineux des nouvelles étapes atteintes correspondant.

   Remarque : les statistiques de suivi des objectifs peuvent être consultées même durant l'entraînement. Appuyez sur GOAL TRACK (suivi des objectifs) afin d'afficher les valeurs LAST WORKOUT (dernier entraînement). Les valeurs de l'entraînement en cours sont masquées, à l'exception de la valeur GOAL (objectif). Appuyez de nouveau sur GOAL TRACK (suivi des objectifs) pour revenir à l'écran Actif.
3. Appuyez sur le bouton Augmenter (▲) pour consulter les statistiques de suivi des objectifs suivantes, LAST 7 DAYS (7 derniers jours). La console affiche les calories brûlées sur l'écran (50 calories par segment) durant les 7 derniers jours, avec les totaux des valeurs d'entraînement. Appuyez sur les boutons Gauche (◄) ou Droite (►) pour vous déplacer d'un canal à l'autre.
4. Appuyez sur le bouton Diminuer (▲) pour afficher la valeur BMI (Body Mass Index) [indice de masse corporelle]. La console affiche la valeur BMI (indice de masse corporelle) dans les paramètres utilisateur. Vérifiez les huit valeurs de votre profil utilisateur, ainsi que la valeur de poids.

L'IMC (indice de masse corporelle) permet de déterminer le taux de graisse corporelle et les risques potentiels pour la santé. Le tableau ci-après répertorie la classification des IMC :

Insuffisance pondérale	Inférieur à 18.5
Normal	18.5 – 24.9
Surpoids	25.0 – 29.9
Obésité	Supérieur à 30.0

Remarque : le programme peut surestimer le taux de graisse dans le corps des athlètes et autres personnes très musclées. Il peut en outre sous-estimer ce taux chez les personnes âgées et celles qui ont perdu de la masse musculaire.


Contactez votre médecin pour plus d'informations sur l'IMC et le poids appropriés pour vous. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives.

5. Appuyez sur le bouton Augmenter (▲) pour consulter les statistiques SAVE TO USB DEVICE - OK (enregistrer sur la clé USB. OK ?). Appuyez sur OK L'invite ARE YOU SURE? - NO (êtes-vous sûr ? Non) s'affiche. Appuyez sur le bouton Augmenter (▲) pour afficher Oui et appuyez sur OK. La console affiche l'invite INSERT USB (insérer USB). Insérez une clé USB dans le port USB. La console enregistre les statistiques sur la clé USB.

   La console affiche alors SAVING (sauvegarde), puis REMOVE FLASH DRIVE (ôtez la clé USB).

   Remarque : appuyez sur le bouton PAUSE/END (pause/arrêt) pour sortir de l'invite SAVING (sauvegarde).
6. Appuyez sur le bouton Augmenter (▲) pour consulter les statistiques CLEAR WORKOUT DATA -OK? (effacer les données d'entraînement - OK ?). Appuyez sur OK. L'invite ARE YOU SURE? - NO (êtes-vous sûr ? Non) s'affiche. Appuyez sur le bouton Augmenter (▲) pour afficher l'invite ARE YOU SURE? - YES (êtes-vous sûr ? Oui), puis appuyez sur OK. Les entraînements utilisateur ont été réinitialisés.
7. Appuyez sur GOAL TRACK (suivi des objectifs) pour revenir à l'écran Actif.

Le mode Paramétrage de la console permet d'entrer la date et l'heure, ainsi que les unités de mesure (impériales ou métriques), de modifier le type de machine, de contrôler les paramètres de son (on/off), ou encore de consulter les statistiques d'entretien (journal d'erreur et heures de fonctionnement – pour les techniciens de service).

1. Maintenez enfoncé le bouton PAUSE/END (pause/arrêt) et le bouton Droite pendant 3 secondes en mode Actif pour entrer dans le mode Paramétrage de la console.

   Remarque : appuyez sur PAUSE/END (pause/arrêt) pour sortir du mode Paramétrage de la console et revenir à l'écran du mode Actif.
2. L'écran de la console affiche la date avec le paramétrage actif. Pour le modifier, appuyez sur les boutons Augmenter/Diminuer pour ajuster la valeur active (qui clignote). Appuyez sur les boutons Droite/Gauche pour choisir un autre segment correspondant à la valeur active (mois/jour/année).
3. Appuyez sur OK pour valider.
4. L'écran de la console affiche l'heure avec le paramétrage actif. Appuyez sur les boutons Augmenter/Diminuer pour ajuster la valeur active (qui clignote). Appuyez sur les boutons Droite/Gauche pour choisir un autre segment correspondant à la valeur active (heure/minute/AM ou PM).
5. Appuyez sur OK pour valider.
6. L'écran de la console affiche les unités avec le paramétrage actif. Pour le modifier, appuyez sur OK pour lancer l'option des unités. Appuyez sur les boutons Augmenter/Diminuer pour passer des miles (système impérial) aux kilomètres (système métrique).

   Remarque : si les unités sont modifiées quand les statistiques utilisateur contiennent des données, les statistiques utilisent les nouvelles unités.
7. Appuyez sur OK pour valider.
8. L'écran de la console affiche le type de machine avec le paramétrage actif. Appuyez sur les boutons Augmenter/Diminuer pour passer de BIKE (vélo) à ELLIPTICAL (elliptique).
9. Appuyez sur OK pour valider.
10. L'écran de la console affiche les paramètres de son avec le paramétrage actif. Appuyez sur les boutons Augmenter/Diminuer pour passer de ON à OFF.
11. Appuyez sur OK pour valider.
12. L'écran de la console affiche les heures totales de fonctionnement (TOTAL RUN HOURS) de la machine.
13. Pour l'invite suivante, appuyez sur le bouton OK.
14. L'écran de la console affiche l'invite de la version logicielle.
15. Pour l'invite suivante, appuyez sur le bouton OK.
16. La console affiche l'écran du mode Actif.

Lisez l'ensemble des instructions d'entretien avant de commencer toute tâche de réparation. Certaines tâches nécessitent la collaboration d'un tiers.



L'appareil doit être régulièrement inspecté en vue de la détection de tout signe d'endommagement ou d'usure. L'entretien régulier de la machine est de la responsabilité de son propriétaire. Les composants usés ou endommagés doivent immédiatement être réparés ou remplacés. Utilisez exclusivement les pièces fournies par le fabricant.

Si les étiquettes se décollent, deviennent illisibles ou disparaissent, contactez votre distributeur local qui vous en fournira de nouvelles.

DANGER Afin de réduire le risque de choc électrique ou d'une utilisation non supervisée de la machine, débranchez toujours le cordon d'alimentation de la prise murale et/ou de la machine, puis attendez 5 minutes avant toute opération de nettoyage, d'entretien et de réparation. Placez le cordon d'alimentation dans un endroit sûr.

Chaque jour : Avant chaque utilisation, vérifiez que chaque composant est correctement fixé, non endommagé ni usé. N'utilisez pas votre machine si cette dernière n'est pas en parfait état. Réparez ou remplacez toute pièce dès les premiers signes d'usure ou d'endommagement. A l'aide d'un chiffon humide, nettoyez la sueur de votre machine et de la console après chaque utilisation.

Remarque : évitez les accumulations d'humidité sur la console.

Une fois par semaine : Vérifiez le bon fonctionnement du rouleau. Essuyez les poussières et la saleté de la machine. Nettoyez les rails et la surface des rouleaux avec un chiffon humide.

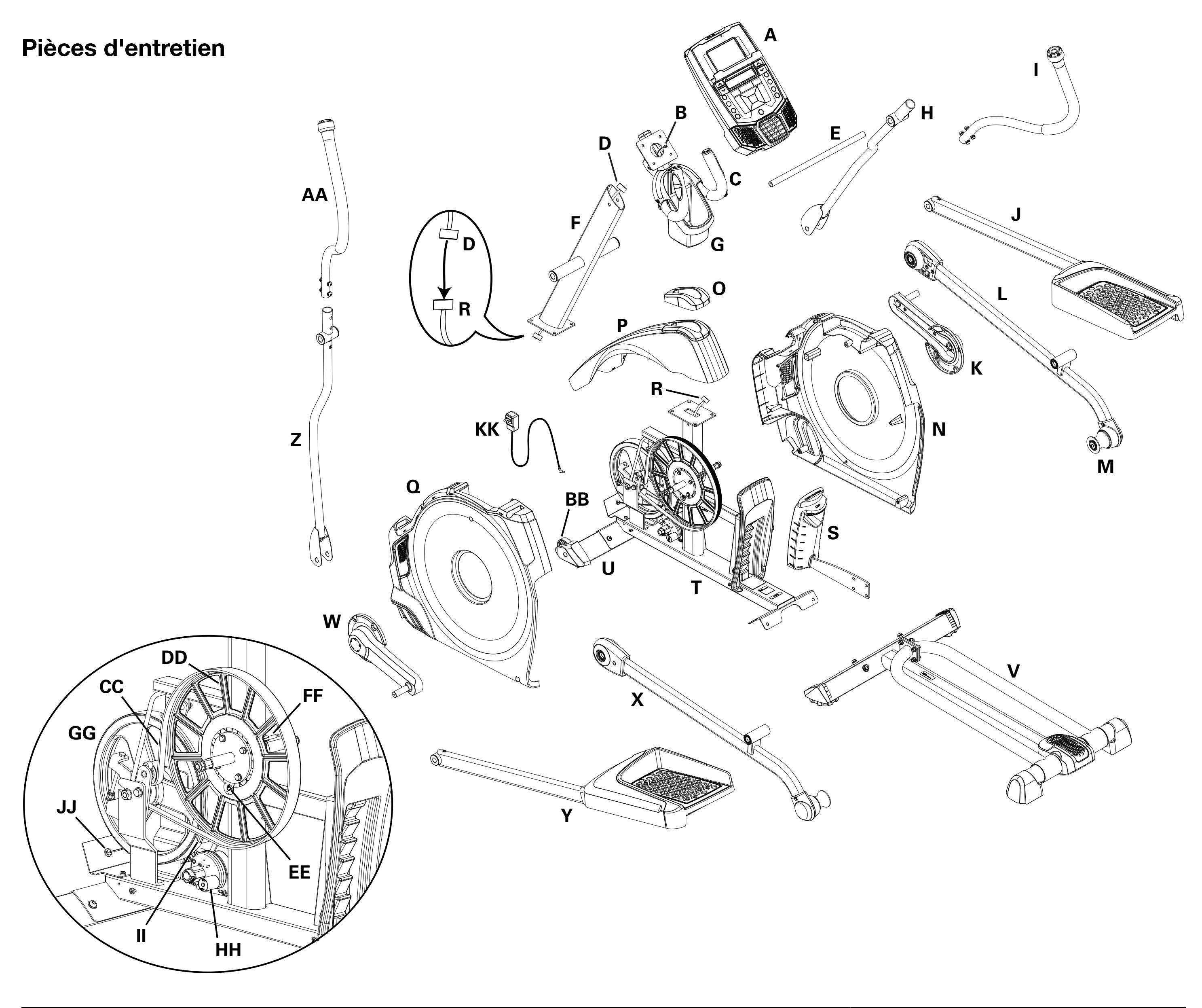
Appliquez du lubrifiant à la silicone sur un chiffon sec et passez ce dernier sur les rails pour que les rouleaux ne fassent plus de bruit.

Remarque : n'utilisez pas de produits à base de pétrole.

Tous les mois ou au bout de 20 heures d'utilisation : Assurez-vous que tous les boulons et vis sont serrés. Serrez-les si nécessaire.

AVERTISSEMENT : ne nettoyez pas la machine avec un solvant à base de pétrole ni un nettoyant automobile. Evitez les accumulations d'humidité sur la console.

Pièces d'entretien



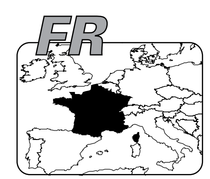
A	Console	N	Capot, droit	AA	Bras de poignée, supérieur gauche
B	Câble de fréquence cardiaque	O	Coiffe du capot	BB	Roulette de transport
C	Poignée, statique	P	Capot, supérieur	CC	Courroie d'entraînement
D	Câble de la console, supérieur	Q	Capot, gauche	DD	Poulie pour courroie
E	Barre du pivot du bras	R	Câble de la console, inférieur	EE	Aimant du capteur de vitesse
F	Tube de la console	S	Mécanisme d'inclinaison	FF	Capteur de vitesse
G	Porte-bouteille	T	Châssis	GG	Volant d'inertie
H	Bras de poignée, inférieur droit	U	Stabilisateur avant	HH	Servo-moteur
I	Bras de poignée, supérieur droit	V	Rail	II	Assemblage du frein
J	Bras de pédale, droit	W	Manivelle, gauche	JJ	Connecteur femelle
K	Manivelle, droite	X	Tige, gauche	KK	Adaptateur AC
L	Tige, droite	Y	Bras de pédale, gauche	LL	Lubrifiant siliconé, bouteille
M	Rouleau	Z	Bras de poignée, inférieur gauche		

Condition/Problème	Eléments à vérifier	Solution
Pas d'affichage/affichage partiel/l'unité ne s'allume pas	Vérifier la prise murale	Vérifier que l'unité est branchée dans une prise murale qui fonctionne.
	Vérifier la connexion à l'avant de l'unité	La connexion doit être sécurisée et non endommagée. Remplacer l'adaptateur ou la connexion de l'unité si ces derniers sont endommagés.
	Vérifier l'intégrité du câble des données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est coupé ou pincé, le remplacer.
	Vérifier les connexions et l'orientation des câbles	Vérifier que le câble est connecté de manière sûre et orienté correctement. Le petit taquet sur le connecteur doit s'aligner et s'enclencher correctement.
	Vérifier tout dommage de la console	Vérifier tout signe visuel de craquelure ou de dommage. Remplacer la console si cette dernière est endommagée.
	Ecran de la console	Si la console n'affiche que des informations partielles et que les connexions sont correctes, remplacer la console.
		Si les étapes ci-dessus ne résolvent pas le problème, contacter votre distributeur local pour toute assistance.
L'unité fonctionne mais la fréquence cardiaque par contact ne s'affiche pas	Connexion du câble de fréquence cardiaque à la console	Vérifier que le câble est correctement branché à la console.
	Connexion du boîtier de câble de fréquence cardiaque	Vérifier que le câble des poignées et de la console sont sécurisés et non endommagés.
	Poignée à capteur	Vérifier que les mains sont centrées sur les capteurs de fréquence cardiaque. Les mains doivent rester immobiles et exercer une pression relativement égale de chaque côté.
	Mains sèches ou calleuses	Le fonctionnement des capteurs peut être défectueux si l'utilisateur a des mains sèches ou calleuses. Une crème pour électrode conductrice (crème de fréquence cardiaque) peut améliorer la conductivité. Vous pourrez vous en procurer en ligne ou dans certains grands magasins spécialisés dans les articles médicaux ou de fitness.
	Poignée statique	Si les tests ne mettent en lumière aucun autre problème, remplacer la poignée statique.
Pas d'affichage de la vitesse/des tours par minute, la console affiche le code d'erreur Please Stride (veuillez pédaler)	Vérifier l'intégrité du câble des données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est coupé ou pincé, remplacer le câble.
	Vérifier les connexions et l'orientation des câbles	Vérifier que le câble est connecté de manière sûre et orienté correctement. Le petit taquet sur le connecteur doit s'aligner et s'enclencher correctement.
	Vérifier la position de l'aimant (ôter pour cela le capot)	L'aimant doit être en place sur la poulie.

Condition/Problème	Eléments à vérifier	Solution
	Vérifier le capteur de vitesse (ôter pour cela le capot)	Le capteur de vitesse doit être aligné avec l'aimant et connecté au câble des données. Réaligner le capteur, le cas échéant. Remplacer si le capteur ou de fil de connexion est endommagé.
La console s'éteint (passe en mode Veille) durant son utilisation	Vérifier la prise murale	Vérifier que l'unité est branchée dans une prise murale qui fonctionne.
	Vérifier la connexion à l'avant de l'unité	La connexion doit être sécurisée et non endommagée. Remplacer l'adaptateur ou la connexion de l'unité si ces derniers sont endommagés.
	Vérifier l'intégrité du câble des données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est coupé ou pincé, remplacer le câble.
	Vérifier les connexions et l'orientation des câbles	Vérifier que le câble est connecté de manière sûre et orienté correctement. Le petit taquet sur le connecteur doit s'aligner et s'enclencher correctement.
	Réinitialiser la machine	Débrancher l'unité de la prise électrique pendant 3 minutes. Reconnecter l'unité.
	Vérifier la position de l'aimant (ôter pour cela le capot)	L'aimant doit être en place sur la poulie.
	Vérifier le capteur de vitesse (ôter pour cela le capot)	Le capteur de vitesse doit être aligné avec l'aimant et connecté au câble des données. Réaligner le capteur, le cas échéant. Remplacer si le capteur ou de fil de connexion est endommagé.
Le ventilateur ne s'allume/ne s'éteint pas	Vérifier l'intégrité du câble des données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est coupé ou pincé, remplacer le câble.
	Vérifier les connexions et l'orientation des câbles	Vérifier que le câble est connecté de manière sûre et orienté correctement. Le petit taquet sur le connecteur doit s'aligner et s'enclencher correctement.
	Réinitialiser la machine	Débrancher l'unité de la prise électrique pendant 3 minutes. Reconnecter l'unité.
Le ventilateur ne s'allume pas, mais la console fonctionne	Vérifier que le ventilateur n'est pas bloqué	Débrancher l'unité de la prise électrique pendant 5 minutes. Oter tout ce qui pourrait obstruer le ventilateur. Si nécessaire, détacher la console. Remplacer la console en cas d'échec.
L'unité bouge/n'est pas à niveau	Vérifier l'ajustement des patins réglables	Ajuster les patins réglables.
	Vérifier la surface sur laquelle l'unité est posée	Les patins réglables peuvent ne pas suffire si la surface est extrêmement inégale. Déplacer la machine sur une zone plane.
Les pédales sont lâches/l'unité fonctionne mal	Visserie	Resserrez toute la visserie des bras de pédale et des bras de poignée.
La transmission cliquète/émet un bruit à chaque tour complet	Vérifier l'assemblage manivelle/poulie	Déconnecter les pieds droit et gauche et faire tourner la manivelle. Si le bruit persiste, remplacer l'assemblage manivelle/poulie. Si le son ne provient pas de la manivelle en rotation, vérifier les pieds et les poignées inférieures et supérieures.
	Vérifier les pieds, les tiges et les poignées.	Faire bouger les pieds, tiges et poignées séparément afin de repérer les sons. Remplacer les parties qui émettent un bruit.

Condition/Problème	Eléments à vérifier	Solution
Grincement apparaissant quelques minutes après le début d'un entraînement et empirant au fur et à mesure de la session	Boulon connectant les bras au pédalier (via le tube de la console)	Desserrer le boulon de la barre du pivot jusqu'à ce que le bruit disparaisse. Appliquer de la graisse blanche au lithium pour une réparation temporaire. Contacter votre distributeur local pour toute assistance.
	Les rouleaux crissent sur les rails	Appliquez du lubrifiant à la silicone sur un chiffon sec et passez ce dernier sur les rails pour que les rouleaux ne fassent plus de bruit.
Le mécanisme d'inclinaison est difficile à ajuster	Vérifier la position du mécanisme d'inclinaison.	Ajuster les patins réglables pour rehausser l'avant du rail jusqu'à ce qu'il y ait un espace de 0.6cm - 1.25cm (1/4” - 1/2”) entre le système d'inclinaison et le cache de l'unité principale.





Nautilus® Bowflex® Schwinn® Universal®

8004330.100114.C